



---

## Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 401

---

Çeviren: Mahmut Abi

[erkekadam.org](http://erkekadam.org)

## **YASAL UYARI**

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2024 Tüm Hakları Saklıdır.

## **KULLANIM İLE İLGİLİ UYARI**

Bu kitaptaki bilgiler, bilgilendirme amacı ile yazıldılar. Terapi ve profesyonel yardım yerine geçmezler. Eğer psikoloji ve psikoterapi yardımına ihtiyacınız varsa, bir uzman ile görüşün.

# İçindekiler

<b>Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 401</b>	<b>1</b>
<b>İçindekiler</b>	<b>4</b>
<b>Önsöz</b>	<b>8</b>
<b>Yeni koşullara adapte olabilen biri olmalısınız</b>	<b>9</b>
Giriş	9
Toplum bizi yeni koşullara daha az uyum sağlayabilen insanlar yapıyor	10
Siyah / beyaz düşünmek	11
Bilişsel esneklik	13
“Bu çözüm benim için çalışmaz”	16
Sizin için çalışır hale getirin	17
<b>Erkeklerin kazanmaları gereken en önemli duygusal zeka yetenekleri</b>	<b>19</b>
Giriş	19
Erkeklerden duygusal destek isteme dili	21
Öfkeyi sorumluluğa çevirmek	22
Siyah - beyaz düşünmek	23
Dönüşmeye çalışmayın, kabul etmeyi öğrenin	24
<b>Analiz Felcinden kurtulmak için</b>	<b>27</b>
Giriş	27
Nöroekonomi	28
Kayıptan kaçmak	28
Düşünce Sıralaması	32
Kayıpları ve kazançları bir potaya koymak	33
Rahatlama ve Gamsızlık	34
Dikkatinizi dışsallaştırın	36
Özet	36
<b>Sanal Öfke ve Reel Motivasyon arasındaki ilişki</b>	<b>39</b>
Giriş	39
Travma Tepkisi	39
Öfkenin güvenli dışa vurumu	40
Motivasyonsuzluk	41
Sanalda öfkeli gerçekte motivasyonsuzsanız ne yapmalısınız?	42
<b>Öfke Yönetimi, Sağlıklı ve Sağlıksız Öfke</b>	<b>44</b>
Giriş	44
Sağlıklı öfke	44
Sağlıksız, uygunsuz öfke	45
Öfkenin Fizyolojisi	46
Sağlıksız öfkenin kaynağı	48
<b>Hayatı otomatik pilota bağlayarak yaşamak</b>	<b>51</b>

Giriş	51
Otomatik pilot, travma tepkisi ve başlama felci	51
Başlama felci ve baskıcı kontrol	52
Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirinden kopması	1
Beynin sağ ve sol yarım küresinin yeniden entegrasyonu	1
<b>Reddedilme korkusu ile nasıl başa çıkarsınız?</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Reddedilmeye Duyarsızlaşma Yöntemi	1
Reddedilme Duyarlılığı ve Algı	1
Algının Farkında Olma	1
<b>İyi Bir Uyku Düzeninin Nöron Bilimi</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Uykunun işlevi nedir?	1
Uyku penceresini kaçırmak	1
Yatakta uykuyu erteleme	1
Duygusal sel	1
Uyanık olduğunuz zamanı nasıl geçiriyorsunuz?	1
Anabolizma	1
Yeni şeyler öğrenme	1
Yeme içme	1
Stres	1
Uyku düzeni sonuçtur	1
Uyku ile ilgili son bir tavsiye	1
<b>Uyku için yatma düzeni çözüm değil</b>	<b>1</b>
Uykuya dalma stresi	1
Pozitif sapma prensibi	1
Retiküler Aktivasyon Sistemini anlamak	1
Duygularınızı yönetin	1
Oreksin	1
Diurnal ritmi harekete geçirmek	1
İşleri erteleme için yeni bir seviyesi	1
<b>Kaygı erkekler için neden daha farklı?</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Cinsiyete dayalı bir yapı olarak kaygı	1
Erkek kaygısı nasıl bir şey	1
Çözülmesi imkansız problemler yaratmak	1
Kaygının etkisi	1
Bir problemi çözemediğinizde ne olur?	1
Varsayımlardan gerçeklik yaratmak	1
Çözüm önerileri	1
<b>Hayatı daha kolay hale nasıl getirirsiniz?</b>	<b>1</b>

Giriş	1
Bilimin size öğretemeyecekleri	1
SSRI ve antidepresanlar	1
Kolay ve zor arasındaki fark	1
Kalkülüs örneği	1
3 guna	1
Motivasyon ve irade	1
Sattvas geliştirmek	1
Özet	1
Sonuç	1
<b>Neden çaresiz hissediyorsunuz?</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Kabullenmenin gücü	1
Kabullenme ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki fark	1
<b>İnsanlarla aranızda sınırlar çizmeniz neden işe yaramıyor?</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Sınırlar koymak ne zaman çalışır?	1
Güçsüz olun	1
Manipülasyona nasıl karşı konulur? - Duygularınızı hareketlerden ayırmayı öğrenmek	1
Sonuç	1
<b>Günümüzde empati neden çok daha önemli?</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Evrimsel şefkat	1
Romantik ilişkiler	1
Profesyonel ilişkiler	1
Duygusal bulaşma	1
Empatiyi hayatımıza nasıl uygulayabiliriz?	1
Yardım et, düzeltme	1
Zihinselleştirme	1
Kendi isteğinizle yardım edin	1
Sonuç	1
Efendi erkekler ve empati	1
<b>Empatinin karanlık yüzü</b>	<b>1</b>
Giriş	1
Duygusal bulaşma / kötü etki	1
Vekaleten travma	1
Empatinin istismar edilmesi	1
Sosyopatlar empatiyi nasıl etkilerler	1
Empati ve ilişkiler	1
“Zihinsel körlük”	1
Şefkat empatiden üstündür	1

Kendine güvenin rolü	1
İçsel çatışma	1
<b>Başarısızlık korkunuz motivasyonunuzu yok ediyor</b>	<b>1</b>
Takipçi Sorusu	1
Uzun vadeli motivasyon, yapılan işe duyulan heyecandan gelmez	1
İnsanın fabrika ayarı motivasyondur	1
Negatif duyguların doğal iniş çıkışları kaldıraç yapması	1
Problemlerinizi ciddiye alın	1
<b>Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız</b>	<b>1</b>

# Önsöz

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları serisinin dördüncü kitabı.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız [nöroplastisite serisindeki](#) bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Bu kitaptaki bilgiler terapi ve profesyonel yardım yerine geçmezler ve eğer ihtiyacınız varsa profesyonel terapi yardımı almanızı şiddetle tavsiye ederim. Ama pratik bilgi olarak birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

Erkek Adam Sitesi: [erkekadam.org](http://erkekadam.org)

Erkek Adam Patreon Yayınları: [patreon.com/erkekadam](https://patreon.com/erkekadam)



# Yeni koşullara adapte olabilen biri olmalısınız

## Giriş

Bu bölümde yeni koşullara uyum sağlayabilen biri olmayı ve bu yeteneği nasıl geliştirebileceğinizi konuşacağız.

Yeni koşullara uyum sağlayabilmek çok önemli bir yetenek çünkü birçok durumda, başarımızın çevresel faktörler tarafından belirlendiğini düşünüyöruz. Eğer zengin doğduysanız başarılı olursunuz ya da fakir doğarsanız başarılı olamazsınız diye düşünüyöruz. Ama bu iki insan grubuna baktığımızda, zengin doğmasına rağmen hayatta başarısız olmuş, fakir doğmasına rağmen hayatta çok başarılı olmuş insanlar görüyöruz.

Bu insanların farkı ne? Görünen o ki, çevresel faktörler ne olursa olsun, bir insanın başarılı ya da başarısız olmasını belirleyen önemli faktörlerden birisi, uyum sağlayabilme yeteneği. Aynı zamanda görünen o ki, uyum sağlama yeteneği konusunda her geçen gün daha da kötüye gidiyöruz ve doğru yönde gitmemizi sağladığını düşündüğümüz bazı davranışlarımız aslında bize zarar veriyörlar. Bu davranışlar listesinin tepesinde ise, mükemmel çözümü aramak var.

Bugünlerde herkes mükemmel çözümü arıyor. Kaygıyı azaltacak mükemmel, sihirli gıda takviyesini ya da meditasyonu arıyöruz. Mükemmel partneri arıyöruz, kütüphanemizde 400 tane oyun olsa da oyun oynamayı istememizi sağlayacak mükemmel bilgisayar oyununu arıyöruz. Ama geręek şu ki, mükemmelin peşinde koşmamız, bizi daha az uyumlu insanlara çeviriyor.

Doğru çeşit çözümü bulmak için internette araştırma yapıyöruz. Bazı çözümler buluyöruz ama bu çözümlerin hiçbirisi bizim için mükemmel çözüm değiller. şu kişi şunu tavsiye ediyor ama bu çözüm bize mükemmel bir şekilde uymadığını için, başkasının çözümüne bakıyöruz. Sonra bu çözümün de bize mükemmel bir şekilde uymadığını görüyöruz. Sonra başka bir çözüme bakıyöruz ama onun da bize tam olarak uymadığını görüyöruz.

Gerçek uyum sağlama yeteneği ise mükemmel çözümü aramanın tam tersi. Gerçek uyum sağlama yeteneği, kendimizi çevreye uyum sağlayacak ve bu sayede de bir şeylerin çalışır hale gelmesini sağlayacak şekilde değiştirebilmek demek. Ama günümüz toplumuna baktığımızda, toplumun bizi bunu yapmaktan alıkoymaya çalıştığını görüyoruz. Günümüz toplumu varlığını, bizi daha az uyumlu ve tembel yaparak sürdürüyor.

## Toplum bizi yeni koşullara daha az uyum sağlayabilen insanlar yapıyor

Günümüz toplumu size, belli bir hedefiniz olduğunu ama bu hedefi başarmak için değişmeniz gerekmediğini söylüyor. Yemek yemek istiyorsanız, yemek kapınıza gönderiliyor. Alışveriş yapmak istiyorsanız, market alışverişi kapınıza gönderiliyor. Bilgisayar oyunu oynamak istiyorsanız, indirmeniz için sayısız bilgisayar oyunu var, sizin ilgi alanınıza mükemmel bir şekilde uyacak en az bir tane bilgisayar oyunu bulabiliyorsunuz.

Vampir temasını seviyorsanız oyunu var. Şehirler inşaa etmek istiyorsanız onun da oyunu var. Rekabetçi, çok oyunculu oyun istemiyorsanız buna uyan oyunlar var. Eğer FPS (First Person Shooter) oynamak istiyorsanız ama nişan alma konusunda çok kötüsünüz, otomatik olarak nişan alabildiğiniz FBS oyunu var.

İçinde yaşadığımız toplum kendisini bize göre şekillendiriyor ve bunu o kadar iyi yapıyor ki, artık bizim uyum sağlama yeteneğine sahip olmamız bile gerekmiyor. Ama bu aynı zamanda büyük bir problem yaratıyor zira hayatta başarı, kişinin uyum sağlama yeteneğine bağlı.

Evrin teorisini ve doğal seçilimi biliyoruz. Uyum sağlayabilen türler hayatta kalıyorlar. Ama uyum sağlama sadece tür seviyesinde olan bir şey değil aynı zamanda birey seviyesinde de olabiliyor. Birey olarak beynin çevreye uyum sağlayacak şekilde değişebilmesine olanak veren, [nöroplastisite](#) gibi mekanizmalara sahibiz. Bunun yanında, DNA'ımızın metilasyon durumunu değiştirebilen ve çevreye göre bazı genleri

aktif hale getirirken, bazı genleri aktif olmaktan çıkaran epigenetik mekanizmalarına da sahibiz.

Hayatta zorluklarla yüz yüze gelen birçok insan var. Bir nedenden dolayı, zorluklara karşı dirençli olma, sağlam olma fikrine aşırı odaklanıyoruz. Ama benim gözlemlediğim, aslen çevreye uyum sağlamayı başarabilen insanların başarılı oldukları. Bu insanlar bir problemle karşılaştıklarında, problemi çözmek için değişebilen insanlar.

Bazı insanlar bir problemle karşılaştıklarında, belli yönde bazı şeyler yapıyorlar ve sonra problemi çözde de çözme de, yine aynı şeyleri uygulayıp duruyorlar. Günümüz toplumu, insanlara değişimleri gerekmediğini söylüyor. Eğer biriyle buluşmak istiyorsan, kendini geliştirmene gerek yok, mükemmel eşleşmeyi bulana kadar yeni yeni insanları sağa at diyor. Eğlence tercihlerinizi değiştirmenize, zevkli bir şovu nasıl izleyeceğinizi öğrenmenize gerek yok diyor. Mükemmel şovu bulana kadar, size sunulan milyonlarca şovu tarayıp durun diyor.

Bir TV programını izlemekten zevk almak için kendinizi değiştirme fikrinin ne kadar absürt olduğunu bir düşünün. Bu size çok yabancı geliyor olabilir ama yaşayan organizmaların başarılı olmak için yapmaları gereken de tam olarak bu.

Bu bölümde, uyum sağlama yeteneğinizi nasıl geliştirebileceğinizi konuşacağız. Bunun için ilk bakmamız gereken şey, siyah - beyaz düşünce şekli.

## Siyah / beyaz düşünmek

Klinik depresyon ya da Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan insanlara bakarsanız, bu insanların fazla oranda siyah - beyaz düşünce (ikili düşünce) şeklinde olduklarını görürsünüz.

İnsan ne kadar çok siyah beyaz düşünürse, o kadar uyum sağlayamayan birine dönüşür. Bilişsel davranış terapisi gibi klinik uygulamalarda amaç bir yandan da siyah - beyaz düşünme şeklini azaltmaya yöneliktir.

Siyah - beyaz düşünme, “ya hep ya hiç” şeklinde düşünmektir. Örneğin “tüm erkekler ya da tüm kadınlar kötü”, “ben bir kaybedenim”, “hayatımın geri kalanında yalnız

kalacağım”, “bir ilişki bulamayacağım”, “asla başarılı olamayacağım”, vs gibi. Siyah beyaz düşüncede hiçbir gri ton yoktur.

Siyah - beyaz düşünce şekline saplanıp kalan insanlar terapi aldıklarında, onlara hayatta gri tonların olduğu gösterilmeye çalışılır. Bilişsel olarak, gri tonları görebilecek şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmaya çalışılır. Hayatları çok iyi olmasa bile, hayatta bazı şeylerin iyi olduğunu görmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Şimdi şu iki insandan hangisi daha başarılı olabilir? “Yaşamam için bir neden yok” diyen insan mı yoksa “hayatta birçok dezavantaja rağmen benim için iyi olan bazı şeyler var” diyen insan mı?

Siyah - beyaz düşünme şekli amigdalada (limbik sistemde yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyindeki bir bölge) ve hipokampusda (yaşanılan anıların olaylarla ilişkilendirilmesinde ve kişinin yön bulma duygusunu kontrol etmede de önemli bir rol oynayan beynin hafıza merkezi) duygusal aktiviteye işaret eder. Bu da, duygusal olarak yüklendiğiniz ve mantıklı düşünemediğiniz anlamına gelir yani duygusal düşündüğünüz anlamına gelir.

Çok fazla oranda siyah - beyaz dili kullanan insanlar duygusal düşünürlerdir. Mantıklı konuştuklarını, acı gerçekleri söylediklerini düşünürler ama gerçekten mantıklı düşünemezler. Çünkü gerçek dünya nüanslarla doludur ve çok az şey siyah - beyazdır. Siyah - beyaz düşünce gerçeklikten kopuktur.

Siyah - beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır. Bu duygusal yükü boşaltmanız gerekiyor.

Size tavsiyem, siyah - beyaz şekilde düşünmeyi azaltmanız. Pratikte, düşüncenizi gerçek anlamda kontrol edemezsiniz ama başlangıçta, siyah - beyaz düşünmeye başladığınızın farkına varabilirsiniz. “Hayatımın geri kalanını yalnız geçireceğim”, “hiçbir zaman başarılı olamayacağım” gibi siyah beyaz düşünmeye başladığınızda, zihniniz bunun neden “doğru” olduğu konusunda size bir sürü “kanıt” sunmaya başlar. Ama

dünya üzerinde kimse, geleceği tahmin edemez. Zihniniz size geleceği tahmin edebileceğinizi söylese de kimse geleceği göremez. Yani bu düşünceleriniz nesnel olarak yanlışlar, gerçek dışı düşünceler.

“Ya hep - ya hiç” şeklinde düşünmeye başladığınızı yakalamayı öğrenin. Bu düşünceleri yakaladığınızda, bir adım geriye gidin ve olayın diğer yüzünü de görmeye çalışın. “Şu an siyah beyaz düşünüyorum. Denklem nasıl bir miktar gri eklerim?” diye düşünün. “Hayatımın geri kalanında yalnız kalacağımı hissediyor olsam bile, benim yalnız kalmamamı sağlayabilecek bazı şeyler var” diye düşünün.

Siyah - beyaz düşünceye grinin tonlarını katmaya çalıştığınızda, bunun zihniniz için çok zor bir şey olduğunu fark edeceksiniz. Problem de tam olarak bu. İnsanlar bilişsel olarak daha az esnek hale geldiklerinde, dünyayı sadece belli bir açıdan görmeye hapsolurlar ve çevrelerine uyum sağlayamazlar. Düşünceleri sabitlenir ve gerçeklikleri olur. Hayatınızın geri kalanında yalnız olmaya mahkum olduğunuzu düşünmeniz, romantik buluşmalardan zevk almanızı etkiler ve bir çeşit “kendi kendini gerçekleştiren kehanete” dönüşür.

## Bilişsel esneklik

Bu durumu, bilişsel esnekliğinizi tamir ederek düzeltebiliriz.

İkinci konuşacağımız konu ise, duyduğunuz bir şeye zıt düşünüyor olsanız bile, bu şeyle zıtlaşmamanız.

Bugün internette çok karşılaştığımız bir durum var: biri bir görüş paylaştığında zihniniz otomatik olarak bu fikrin neden yanlış olduğu sonucuna atlıyor. İnternet liberallere karşı muhafazakarlar, DOTA oyuncularına karşı LoL oyuncuları, kadınlara karşı erkekler, vs. gibi kutuplara bölünmüş durumda. Başka insanların dedikleri ile zıtlaşmak için pek de düşünmeden atlayan birçok insan var. Bir kadın “ben bir kadın olarak çevremden korkuyorum, bir erkekle aynı odada kalacağıma bir ayı ile aynı odada kalmayı tercih ederim” dediğinde, bir grup erkek karşı argüman ile internet meydanına atlıyorlar. Başka birinin perspektifini anlamayı bile düşünmüyorlar.

İnsanlar bize bilgi verdiklerinde, uyumlu olmuyoruz ve bilgiyi hemen reddediyoruz. Esnek olmak yerine bir şeyleri otomatik olarak reddettiğimizde, daha az uyum sağlayabilen insanlara dönüşüyoruz.

Bir insanın yardım istemek için internette soru sorduğunu ve birileri tavsiyeler verdiğinde her tavsiyeye “hayır, hayır bu benim için çözüm değil” diye atladığını görmüşsünüzdür. Bu, bilişsel olarak esnek olmamaya, katılığa işarettir.

Bilgisayar oyunları alanında bazı insanların 10 bin saat oyun oynadıktan sonra oyunda çok daha iyi olabildiklerini, ama bazı insanların 10 bin saat oyun oynamalarına rağmen daha iyiye gidemediklerini görüyoruz. Bu hayatta da geçerli.

Bazı insanlar daha sadece 30 yaşında olmalarına rağmen oldukça başarılılar. Çevresel faktörlere uyum sağlayabiliyorlar, değişebiliyorlar ve kendilerini geliştirebiliyorlar. Yine bazı insanlar ise 30 yaşında olmalarına rağmen, hayatta oldukça geride kalmış olabiliyorlar. Bunun temel sebeplerinden birisi, bu insanların bilişsel esnekliğe sahip olmamaları.

“Bilişsel Esneklik ve Karar Verme MOBA Esport, League of Legends Uzmanlığını Tahmin Ediyor”<sup>1</sup> adlı bir araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik, oyun liglerindeki sıralaması ile pozitif ilişki içinde. Araştırma bize bir oyuncunun bronz kategorisine ya da hayatta bir seviyeye saplanıp kalmış olsa bile, bilişsel olarak daha esnek hale gelirse, bu iki boyutta da gelişmeye başladığını gösteriyor.

Klinik araştırmalar, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan insanların, travmadan bir ay kadar sonrasında bilişsel esnekliğe sahiplerse, travmadan 13 ay sonrasında daha az yoğun TSSB belirtileri gösterdiklerine işaret ediyorlar. Başka bir araştırma ise, bilişsel esnekliğin, hastane çalışanlarının bireysel sonuçlarını tahmin edebildiğini gösteriyor. Psikolojik esneklik gösterebilen sağlık çalışanları, iş ortamındaki başarısızlıkları kabul etmeye ve değer verdikleri hayatlarına ve işlerine devam etmeye daha yatkınlar. Bu da kişinin esenliği ile pozitif bir ilişkiye sahip.

---

<sup>1</sup> [Cognitive Flexibility and Decision Making Predicts Expertise in the MOBA Esport, League of Legends](#)

Hayatta başımıza gelecek şeyleri her zaman kontrol edemediğimiz için, başımıza gerçekten kötü veya travmatik şeyler gelebiliyor. Bilişsel esnekliğe sahip olan ve olmayan iki kişi düşünelim. Bu iki kişinin de başına aynı kötü şey gelsin. Ama bu iki insanın, aynı kötü olaya tepkileri birbirlerinden oldukça farklı olduğunu düşünün.

Sağlık sektöründe çalışanlar kötü şeylerle karşılaşılıyorlar. Bazı insanlarda tek bir travmatik deneyim bile TSSB yaratabiliyor yani tek bir travma bile beyinlerinde takılıp kalabiliyor ve hayatlarını kötü etkilemeye devam edebiliyor. Ama bazı insanlar ise birden fazla kötü olaya rağmen, hayatlarına normal bir şekilde devam edebiliyorlar.

Bazı insanlar, bir zorlukla karşılaştıklarında, pes ediyorlar. Bu insanlar dayanıklı değiller ve çevrelerine uyum sağlayamıyorlar. Uyum sağlayamama bir kabiliyet eksikliği ve insanların geleceklerini kötü etkileyebiliyor, işlerinden olmalarına ya da kariyerlerini bırakmalarına neden olabiliyor. Bazı insanlar ise, yüksek derecede uyum kabiliyetine sahipler.

Benim zamanında parası, ilişkisi olmayan, üniversitede başarısız olan, saatlerce bilgisayar oyunu oynayan bir versiyonum vardı. Bugün sahip olduğuma şükrettiğim bir kariyerim, mutlu bir evliliğim, çocuklarım ve zevk aldığım insan ilişkilerim var. Zamanında bu iki çeşit insanı da yaşadım. Kaybettiğim senaryoda adaptasyon kabiliyetim yoktu. Aynı şeyi defalarca deneyip durdum. Çevreme adapte olmaya başladıktan sonra ise işler değişti. Her iki versiyonumun da zekası aynı seviye yani farkı zeka değil, uyum sağlama kabiliyeti yaratıyor.

Burada önemli şeylerden birisi de, duyduğunuz ve aynı fikirde olmadığınız şeyleri hemen reddetmemeniz. Bu, uyumlu olmanın tam tersi bir zihin yapısı. İnsanlar sizin deneyiminiz ile çelişen bir şeyler söylediklerinde, uyumlu olmanın doğası, ne dediklerini anlamayı çalışmanızı gerektirir. Bu insanların fikirleri ile otomatik olarak savaşmak yerine, bu fikirlerde olabilecek değerleri, kendi yararınıza kullanmayı öğrenin. Sizin spesifik durumunuzda düşündüğünüz şey doğru olabilir ama eğer karşınızdaki insanın da haklı olabileceğini anlarsanız, zihninizi bu yönde uyumlu hale getirirseniz, gelişmeye başlarsınız.

Konuşacağımız üçüncü konu da bununla bağlantılı ve söyleyebileceğiniz en yıkıcı şeylerden birisi: “Bu benim için çalışır değil”.

## “Bu çözüm benim için çalışmaz”

Birçok insan sizin problemlerinize çözüm sunduklarında, siz bu çözümleri “bu bende çalışmaz” diye elinizin tersiyle itebilirsiniz. Örneğin “sabah kalkar kalkmaz meditasyon yap” tavsiyesine “ama ben gündüz insanı değilim” diye karşı çıkabilirsiniz. Bu oldukça katı bir ifade, siyah - beyaz tarzında bir ifade.

“Senin çözümün bende çalışmaz”, “onun çözümü bende çalışmaz” diye diye, mükemmel çözümü arama çabasına saplanıp kalabilirsiniz. Sorun şu ki, kimse sizin için mükemmel olan çözümü yaratmayacak. İnsanlar genel çözümler yaratacaklar.

“Sosyalleşsem de olmaz”, “kadınlarla buluşsam da olmaz”, “spor salonuna gitsem de olmaz”, “sağlıklı beslensem de olmaz”, “sabah kalkar kalkmaz çalışmak bana uygun değil”, vs. Tüm bu çözümleri terk edip mükemmel çözümü arıyorsunuz ve bunu yaparken de, uyum sağlama konusunda başarısız oluyorsunuz. Yapmanız gereken şey, uyum sağlama kabiliyetine sahip ve oldukça başarılı insanların yaptığı şeyi yapmak.

Örneğin uyum kabiliyeti olan birine “şu şekilde meditasyon yapmak sana faydalı olacaktır” ya da “şu şekilde ilişki yaşamını iyileştirebilirsin” denildiğinde, bu kişi kendisi için çalışmayan çözümü pes etme bahanesi olarak değil de, çözmesi gereken bir engel olarak görüyor.

“Sabah kalkar kalkmaz meditasyon yap” dediğimde, insanların yarısı “ben gündüz insanı değilim” gibi bahanelerle buna karşı çıkıyorlar. Diğer kamptaki insanlar ise, “sabah kalkmakta zorlanıyorum ama önce sabah erken kalkacağım ve kalkar kalkmaz da meditasyon yapacağım” diyorlar. Sabah erken kalkmamak, çözmeleri gereken bir zorluk oluyor, pes etme bahanesi değil.

Siz de zihninizde “bu benim için çalışmaz” gibi bir ses duyduğunuzda, bunu sizin için çalışır hale getirmek için neler yapabileceğinizi kendinize sorun. “Kendimi bu çözümün



benim için faydalı olması için nasıl değiştirebilirim?” diye kendinize sorun. Sonra da bu çözümü yapabilmenin hayatınıza neler katabileceğini düşünün.

Dışarıda binlerce çözüm var. Problem şu ki hiçbiri sizin için çalışır çözümler değil. Ama bu çözümlere adapte olmaya başladığınızda, çoğu sizin için çalışır hale gelir ve böylece de başka insanların bilgeliğinden ve deneyimlerinden faydalanabilirsiniz.

Şimdi önemli sayıda insanın “yani sen şimdi istismar edildiğim ilişkiye uyum sağlayıp, bu ilişkide mutlu olacak şekilde değişmem gerektiğini mi söylüyorsun?” diye çıkıştığını biliyorum. “Ben otizm spektrumundayım ya da sosyal kaygım var, sosyalleşmek benim için gerçekten çözüm değil” gibi şeyler söyleyen çok sayıda insan var.

Bu insanların ne yaptıklarını bir düşünün. Bu insanlar çözüm önerisini zihinlerinde hızlıca reddediyorlar ve yine hızlıca neden çalışmayacağı konusunda birçok “kanıt” da buluyorlar. “Bunu denedim, benim için çalışmadığını gördüm” ya da “uyum sağlamayı denedim ama ben uyum sağlayabilen biri değilim” diyorlar. Bütün bu tepkilerin ne kadar refleks şeklinde olduğuna dikkat edin.

## Sizin için çalışır hale getirin

Evet dediklerimi reddedebilirsiniz ve siz haklı olabilirsiniz. Bunları reddetmek için geçerli bahaneleriniz olabilir. Ama çözümleri sizin için çalışır yapabilir misiniz diye biraz düşünün. Hemen, refleks şeklinde reddetmeyin. Eğer daha uyum sağlayabilen, esnek biri olursanız, hayatınızın nasıl olacağını düşünün. Hayat siyah - beyaz değil.

Son vereceğim örnek ilişkiler alanından.

Herkes mükemmel partneri arıyor. Dating uygulamaları, mükemmel partneri bulana kadar kaydırın, onlar orada bir yerlerdeler diyorlar.

Ama onlarca boşanma ve evlilik terapisi gördükten sonra, benim tecrübeme göre başarılı bir ilişki yaratmanın en başarılı yolu, partnerinize uyum sağlayabilmektir. Size mükemmel bir şekilde uyan birini aramayın. Partnerinize uyum sağlamayı öğrenmeniz gerekli ve partnerinizin de size uyum sağlamayı öğrenmesi gerekli. Günümüzde

maalesef olan bu değil ve bu nedenle de yalnızlık salgını ile, kadın erkek ilişkileri krizi ile karşı karşıyayız.

Siyah - beyaz düşünmeyi bırakın, uyum sağlama yeteneği geliştirin. Zıt görüşte bir şey duyduğunuzda karşınızdakini gerçekten dinleyin. Karşınızdakini anlamak için çaba gösterin.

Eğer biri size bir çözüm sunduğunda, otomatik olarak bu benim için çalışmaz tepkisi veriyorsanız, değişmeniz gerekli.

# Erkeklerin kazanmaları gereken en önemli duygusal zeka yetenekleri

## Giriş

Bu bölümde erkeklerin, hayatlarını daha iyi hale getirmek için sahip olmaları gereken duygusal zeka kabiliyetlerine değineceğiz.

Erkekler arasında intihar oranları tüm zamanların en yüksek seviyesinde. Bunun yanında büyük bir yalnızlık salgını da artarak devam ediyor. Tarihte hiç görülmemiş oranda erkek boşa geziyor yani ne çalışıyor, ne okuyor ne de bir eğitim programında yer oluyor.

Bu problem hakkında konuşulurken genellikle sosyal seviyede konular tartışılıyor. Örneğin erkeklerin üçüncü alan dedikleri yerleri kaybetmeleri üzerine araştırmalar yapılıyor.

Üçüncü alan (3rd Space) denilen yerler, eskiden erkeklerin erkek erkeğe takılıp birbirlerini tanıdıkları yerlerdi. Ama bu alanlar hızla yok oluyorlar ve biz de temel bir problem ile karşı karşıya kalıyoruz. Bu tür şeyler birer problem ama bunları kim çözecek? Erkeklerin yaşam kalitelerini artırmak için yapılması gerekenlerin sorumluluğu kim alacak?

Biliyorsunuz ki erkeklerden kendi kendilerine yetmeleri ve bağımsız olmaları bekleniyor. Kadınlar ve çocuklar için tahliye teknelerine ulaşım var ama erkeklerden problemlerini kendi başlarına çözmeleri bekleniyor.

İnternette “erkekler arasındaki yalnızlık salgını, kadınlar tarafından çözülmeyecek” şeklinde şeyler okuyoruz. Aslına bakarsanız ben bu söyleme itiraz etmiyorum.

## Erkeklerin kadınlara bel bağlamaları

Günümüzde erkeklerin mücadele ettiği en büyük problemlerden biri, erkeklerin ana duygusal destek kaynaklarının, genellikle romantik ilişki yaşadıkları kadınlar olması. Bu konuda bir araştırma bile var ve bu araştırmaya bir göz atmak istiyorum. “Maskülenite ve ruh hastalığı” adlı araştırmadan anekdotlar vereceğim.

*“Hastaneden tahliye edildikten sonra eski karımı aramaya çalıştım ama telefonuma cevap bile vermedi. Ona “lütfen beni ara, mesajlaşarak konuşamayacağımız bazı şeyleri konuşmamız gerekiyor” diye mesaj gönderdim.*

*Beni aradı ve ona birgün önce geçirdiğim kazayı ve hastaneye kaldırıldığımı anlattım. Telefonu kapatacağını söyledi. Ben “hayır, sana ne olduğunu anlatmam lazım” diye itiraz etsem de bana yardım edebilecek birini arayacağını, telefonu kapatması gerektiğini söyledi ve kapattı.”*

Araştırma, erkeklerin şu an sahip olduğu en büyük problemlerden birisine çok iyi bir şekilde parmak basıyor. Bu problem, günümüz erkeklerinin duygusal destek için kadınlara çok fazla bel bağlamaları. Erkekler bir kadından ayrılırlar ya da terk edilseler bile, duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunda, ayrıldıkları kadından başka gidebilecekleri bir yer bilmiyorlar. Bu da anlaşılır bir şekilde, kadınları oldukça rahatsız eden bir durum.

Erkekler, ilişkilerini bölümlere ayırmaya eğilimliler. “Bunlar benim bilgisayar oyunu arkadaşlarım, şunlar benim doğa sporları arkadaşlarım, bu ailem, oradakiler benim arkadaşlarım değil, başka çeşit insanlar, vs.”

Bu şekilde oluşturduğumuz bölümlerden birisi de kadınlar. Kadınlar hem bizim duygusal destek kaynağımız hem de aynı zamanda romantik bir şekilde etkileşime girmek istediğimiz insanlar. Bu ikisini bir şekilde birbirine bağlıyoruz ve bu da bir sürü probleme neden oluyor.

İlişkileri bu şekilde bölümlere ayırdığımızda, kız arkadaş alanına (girlfriendzone) ya da arkadaş alanına (friendzone) saplanıp kalıyoruz. Duygusal kırılganlığımızı kadınlarla paylaşıırken, diğer erkeklere ifade ettiğimizde ya dalgaya alınıyoruz ya da diğer erkekler bununla ne yapacaklarını bilmiyorlar.

Erkekler duygusal destek için diğer erkeklerle nasıl konuşacaklarını bilmediklerinden, hem kendileri hem de kadınlar için büyük bir problem yaratıyorlar zira duygusal destek için kadınları kullanmaya başlıyorlar.

Ayrılık sonrasında erkeklerde intihar riskinin 4 kat yüksek olması şaşırtıcı değil. Erkekler ayrılık ile sadece kız arkadaş ya da eş kaybetmiyorlar aynı zamanda duygusal desteklerini de kaybediyorlar. Her şeyi bir anda darmadağın oluyor. Bu nedenle erkeklerin, kadınlar dışında sosyal bağlantılar geliştirmeleri çok önemli. Bu bölümde ben size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

## Erkeklerden duygusal destek isteme dili

Burada ilk yapmamız gereken şey, daha değişik bir dil edinmek. Bu bizim suçumuz değil ama erkek olarak duygusal ihtiyaçlarımızı diğer insanlara nasıl söyleyeceğimizi bilmiyoruz. Aynı zamanda bir probleminizi başka bir erkeğe danıştığınızda, danıştığınız erkek mağara adamı problem çözme moduna giriyor.

Bir arkadaşınıza “birader ben depresyona girdim” dediğinizde arkadaşınız “ben depresyonda olmamak, sen spor salonuna gitmek, sen kas yapıp özgüven inşaa etmek, sen daha seksi olmak, bu sana yardımcı olmak” moduna giriyor ya da gel içelim diyor. Yani diğer erkeklerle problemlerinizi paylaştığınızda, diğer erkekler araçsal destek denilen bir yardımı öneriyorlar. Problemi konuşmanın faydalı olduğunu düşünmüyorlar ve konuşmuyorlar. Bunun yerine problem için çözümler öne sürüyorlar.

Burada size araçsal destek dilini kullanarak duygusal destek almayı öğreteceğim. Bu şekilde duygusal destek için hayatınızdaki kadına yaslanmak zorunda kalmayacaksınız.

Örneğin bir erkek arkadaşınıza “bazı şeyleri düşünmek için yardıma ihtiyacım var”, “duygularımı toparlamak için yardımına ihtiyacım var”, “kafamı toparlamak için yardıma ihtiyacım var” gibi şeyler söyleyin. Bir erkek bunu duyduğunda ne demek istediğinizi anlayıp ihtiyacınız olan desteği size verebilir. “Bazen insanın kafası karmakarışık olabiliyor ve kafasını boşaltmak için yardıma ihtiyacı oluyor” gibi bir şeyi anlar.

Burada siz hala araçsal destek istiyorsunuz. “Ben spor salonuna gitmeyi düşünmüyorum, kız arkadaşının en yakın arkadaşı ile tanışmak istemiyorum, sadece bazı duygularımı toparlamaktan bahsediyorum” diyorsunuz. “İçimde olan şey konusunda yardım istiyorum” diyorsunuz. Eğer sadece “depresyona girdim” dersanız, erkekler buna nasıl cevap vereceklerini bilemezler ve siz de klasik “spor salonuna git, kızlara yürü, kız arkadaşımın güzel bir arkadaşı var” gibi çözümler duyarsınız.

Erkekler bu tür konuları konuşmayı pek bilmediğinden, ikinci öğrenmeniz gereken şey, bu konudaki acemilikle nasıl başa çıkacağınız. Bir erkek sizden destek için geldiğinde, ne söyleyeceğinizi bilmiyorsanız ona “durumu anlat, anlamama yardım et” gibi bir şey söyleyin. İkinci söyleyebileceğiniz şey ise “daha da anlat” olmalı. Tüm yapmanız gereken bu. Çok zor değil. Diğer erkeklerle böyle şeyler konuşmak bizi aptal göstermiyor.

## Öfkeyi sorumluluğa çevirmek

Bir erkek olarak öğrenmemiz gereken bir başka duygusal zeka kabiliyeti ise, öfkeyi hesap verebilirliğe, yükümlülüğe dönüştürmek.

İnternetteki toksik maskülen sitelere ya da forumlara bakalım. Ben bunların tamamen toksik olduğunu düşünmüyorum, sadece diğer insanlar tarafından toksik diye yaftalanan yerlerden bahsediyorum. Bu sitelere ve forumlara bakarsanız, büyük miktarda öfke görürsünüz.

Öfke ile ilgili en büyük problem, bizi sorumluluktan azad etmesi. Öfkeli bir erkek gördüğünüzde, genellikle bu insanda herhangi bir yükümlülük hissi göremezsiniz.

Örneğin karısı tarafından boşanmış bir erkeğin öfkesine bakalım. “Ailemizi yok etti”, “artık kızımı göremiyorum” diye öfke dolu. Bu insan toksik maskülen diye tanımlanan sitelere gittiğinde “tüm kadınlar böyle adamım” gibi şeylerle karşılaşır. Bu tür site ve forumlara baktığınızda, zaten çok miktarda öfke dolu olduklarını görürsünüz.

Erkeğin böyle bir durumda öfkeli olması anlaşılır bir şey ama öfke ailenin dağılması konusunda kendi sorumluluklarını görmesini engelleyen bir duygu. Bir evlilik ya da ilişki

bittiğinde, bu genellikle tek bir tarafın suçu değil. Bilimsel açıdan bakarsak, öfke dolu olduğumuzda, olanlar konusundaki sorumluluğumuzu görmezden gelmeye meyilli oluyoruz.

## Siyah - beyaz düşünmek

Nörobilimsel açıdan öfke ile ilgili en büyük problemlerden birisi, öfkenin bizi siyah - beyaz düşünmeye itmesi. Öfkelendiğimizde, fiziksel görüş açımız 30 dereceye daralıyor ve bilişsel görüş açımız da aynı şekilde daralıyor. Öfkeli insan dünyayı siyah - beyaz görmeye başlıyor ama gerçek dünyada çok az şey siyah-beyaz.

Bu şekilde öfkeli bir insan ofisine geldiğinde, psikiyatristin ilk yaptığı şey, bu öfkenin basıncını azaltmak. Kişinin öfkesi dağıldıktan sonra ise suçu uygun bir şekilde dağıtmaya başlayabiliyorlar. Kadının yanlışları ne idi, senin yanlışların ne idi diye konuşmaya başlayabiliyorlar.

Bu aslında harika bir şey zira karşı tarafı %100 suçladığımız durumda, hiçbir şey bizim kontrolümüzde olmuyor. Eğer sizin hiç hatanız olmadıysa, sizin yapabileceğiniz bir şey de yok. Kendinizi ilişki yaşadığınız kişinin kurbanı gibi hissediyorsunuz ve tüm gücü ona veriyorsunuz zira size göre tüm sorumluluk onda oluyor.

Erkekler ne kadar çok öfkelenirse, o kadar az sorumluluk alıyorlar. Ne kadar az sorumluluk alırlarsa da, o kadar az değişiyorlar. Böylece de aynı şeyleri ne kadar çok yaparlarsa, aynı sonuçlarla o kadar çok karşılaşılıyorlar. Öfke, kendilerini geliştirme kabiliyetlerini ellerinden alıyor.

Bu nedenle de, öfkeli olduğunuz şeylerde, öfkenin sizi sorumluluklarınızdan azad etmesine izin vermeyin. Öfkelenmeye hakkınız yok demiyorum, tabii ki hakkınız var. Partneriniz yanlış yaptı mı? Tabii ki yaptı. Ama hemen her yanlışın partneriniz tarafından yapıldığını var sayarsanız, sizin yaptığınız bir hata kalmıyor ve bu nedenle de herhangi bir gelişim şansınız da kalmıyor. Bu nedenle olanlar konusunda sizin payınıza düşen hataları kabul etmeli ve uygun sorumluluğu üzerinize almalısınız.

Bunu yapmak ise, öfke çözüldüğünde çok daha kolay. Öfkenin basıncını atmak için uzun yürüyüşler, meditasyon, sosyalleşme, terapi, günlük tutma ve yakın arkadaşlarınızla konuşma gibi yollara başvurabilirsiniz. Ama siyah - beyaz düşünmeye devam ettiğiniz sürece, tüm suçu karşı tarafa attığınız sürece, hayatınızın daha iyiye gitme şansı yok.

## Dönüşmeye çalışmayın, kabul etmeyi öğrenin

Bu bölümde konuşacağımız üçüncü duygusal zeka kabiliyeti ise dönüşmeyi bırakıp kabul etmeyi öğrenmek.

Erkeklerin sorunlarla nasıl başa çıktıklarına bakarsanız, hemen her erkeğin eldeki problem ile kolayca başa çıkabilen bir erkeğe dönüşme hayali olduğunu görürsünüz. Eğer okulda zorbalığa uğruyorsanız, kaslı ve iyi dövüşen birine dönüşüp zorbaları pataklama hayali kurarsınız.

Yani erkeklerde, işleri daha iyi hale getirmek için başka bir insana dönüşmeleri gerektiği düşüncesi var. Bu nedenle, Bruce Wayne'in Batman'e dönüşümü gibi hikayelere bayılıyoruz. Günlük hayatımızın neye ihtiyacı varsa ona dönüşme hayali kuruyoruz. "Pısrık Clark Kent'im ama dünyanın bana ihtiyacı olduğunda Süpermen'e dönüşüyorum."

Tüm süper kahramanların, tamamen normal birer insan olan ikinci kişilikleri (alter egoları) var. Hepimiz böyle bir şey hayal ediyoruz ama bu hayali tamamen bırakmamız lazım! Çünkü biri sizin için problem yaratıyorsa ve siz de bu problemi çözmek için dönüşme zorunluluğu görüyorsanız, sizin ne olacağınızı kim kontrol etmiş oluyor?

Şu problem ortaya çıktığında şuna dönüşmeliyim, şu problem çıktığında şuna dönüşmeliyim, vs.:

"Yeterince para kazanmadığım için kız arkadaşım mutlu değil. O zaman ekstra vardiya çalışıp daha fazla para kazanmalıyım."

"Plaja gittiğimde bu insan benimle alay ediyor, o zaman spor salonunda Yunan heykeli gibi vücut yapmalıyım ve ancak ondan sonra plaja gitmeliyim."



Bunu yaptığınızda, kendinizi denize gitmekten mahrum bırakıyorsunuz. Yunan heykeli gibi bir vücudunuz yok ve bir insan sizinle dalga geçti diye böyle bir vücuda sahip olacağınızı sanıyorsunuz. Ama işler böyle yürümüyor.

Erkeklerin öğrenmeleri gereken ama çok zor olan kabiliyetlerden birisi, dönüşmeyi bırakıp kabul etmeye başlamak. Bu, sizin yapmak istediğinizin tam tersi gibi görünüyor. Siz Yunan heykeli gibi bir vücuda sahip olmak istiyorsunuz, bunu anlıyorum. Ama olmak istediğiniz kişiyi size başka bir insan dikte ettiği sürece, bu dönüşümü gerçekleştirmek için gerekli olan sürdürülebilir motivasyonu asla bulamayacaksınız. Belki çok fazla hıncı doluysanız bu tür bir motivasyonu bazen bulabilirsiniz ama bu genellikle iyi bir şey değil.

Bunun yerine yapmanız gereken, kendinizi kabul etmeyi öğrenmek. Biliyorum, bu size kötü hissettiriyor. Süpermen, Batman olmak istiyorsunuz. Voltran olmak istiyorsunuz. Ama bu şekilde dönüşmek istemenize rağmen, ne kadar ilerleme kaydettiniz? Zira nörobilim ve psikoloji bize, bir rüya kaynaklı başka birine dönüşme isteğinin, sürdürülebilir motivasyon sağlamadığını gösteriyorlar. Zaman içinde pozitif değişime götüren şeylerin güç, kendine güven, disiplin, zihinsel ve duygusal denge olduğunu gösteriyorlar. Ama pozitif değişim için öncelikle, size davranışlarınızı başka insanların dikte etmesine izin vermeyi bırakmanız gerekiyor.

“Bu insan benimle dalga mı geçiyor? Bırak geçsin. Ben yine de spor salonuna gideceğim, kendimi geliştireceğim ve aynı zamanda denize de gideceğim. Bu insanın kontrolde olmasına izin vermeyeceğim. Kontrol bende.”

Kanıt temelli perspektiften bakarsanız, yeni sayılabilecek bir terapi çeşidi var: kabul ve kararlılık terapisi<sup>2</sup>. Kabul ve kararlılık terapisi, dış dünyayı değiştiremeyeceğimiz ve dünyayı olduğu gibi kabul etme fikri üzerine kurulu. Bu, kanıt temelli bir terapi yöntemi ve insanların bağımlılıklarından kurtulmaları gibi tedavilerde kullanılıyor.

Filmlerde alkoliklerin toplantılarında görmüşsünüzdür. “Benim adım ... ve ben bir alkoliğim”. Dönüşmek yerine kabul etmenin çok büyük psikolojik ve nörobilimsel bir

---

<sup>2</sup> [Kabul ve kararlılık terapisi](#) (Acceptance and Commitment Therapy). Bazı çevirilerde kabul ve adanmışlık terapisi

değeri var. Eğer kısa vadede dönüşmekten vazgeçersek, çevremizin neye dönüşeceğini dikte etmesini önleyebiliyoruz.

*(\*) Kabul ve Kararlılık Terapisi ( Acceptance and Commitment Therapy ACT ) Nedir?*

*Kabul ve kararlılık kısacası ACT terapi bilişsel davranışçı terapi modelinin üzerine son zamanlarda ortaya çıkan üçüncü dalga bir psikoterapi çeşididir. ACT yaşamda ki negatif durum, düşünce, duygu ve olayları kabul etmeyi içerir. Yaşamımız içerisinde zaman zaman acı çekmek ve zorlanmak insanlar için doğal ve kaçınılmaz bir durumdur. İçgüdüsel olarak bu acı ve zorluklardan kaçınmaya ya da deneyimlerimizi kontrol altına almaya çabalarız. Fakat bu içgüdü'nün peşinden gitmek her zaman bizim yararımıza olmayabilir. Kabul ve Kararlılık terapisi, doğal olarak deneyimlediğimiz bu zorlayıcı durumları kabul etmeye ve bireyleri sağlıklı, yapıcı, değerleri doğrultusunda ilerlemeye yönelik aktivite ve alışkanlıklar kazanmaya teşvik eder.*

*ACT'ın temelinde yatan teori, kişilerin içinde bulundukları zorlayıcı durumların getirdiklerini direnmeden isyan etmeden kabul etmeleri kişilerin mental esnekliğini arttırmalarına yardımcı olduğunu savunur. Bu kabullenme sayesinde ise bireyler problemin temelini oluşturan zorlayıcı duygusal deneyim ve düşüncelerden kaçınmayı arzusunu da yenebilir.<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> [Kabul ve Kararlılık Terapisi \( Acceptance and Commitment Therapy ACT \) Nedir?](#)

# Analiz Felcinden kurtulmak için

## Giriş

Bu bölümde, analiz felci hakkında konuşacağız.

Aşırı analiz ile felce uğrayan birçok insan var. Bu insanlar yaşamlarındaki gerçekten önemli problemleri çözmeye çalışıyorlar.

*“Üniversiteye gitsem mi?”*

*“Bu ilişkiye devam mı etsem?”*

*“Bu işten ayrılıp hayallerimin peşinden gitmeli miyim yoksa istikrarlı gelir getiren işimde devam mı etmeliyim?”*

Biz bu problemlerle yüz yüze geldiğimizde, zihnimiz mantık kullanarak hesaplamalar yapar. “Bunu yapabiliriz, ya da onu yapabiliriz. Bunu yapmanın avantajları şunlar, dezavantajları şunlar ...” Günün sonunda zihnimiz bizi, tercihimiz sonucunda başımıza gelebilecek kötü şeyler konusunda uyarır.

*“Üniversiteye gidip 4 sene okuduktan sonra ya iş bulamazsam?”*

*“İlişkiyi bitirmeyi seçtikten sonra, ya birini bulamazsam?”*

*“İşten ayrılıp hayallerimin peşinde koşmayı tercih ettikten sonra ya parasız kalırsam?”*

Tüm analiz felci durumlarında, zihnimiz hesaplamalar yapıyor ve sonunda da sonuçlar konusunda bizi uyarıyor. Ama ne kadar çok düşünersek düşünelim, bizi aksiyon almaya yönlendirecek bir cevap bulamıyoruz çünkü beynimiz gelecekle ilgili olarak, kasıtlı bir şekilde yanlış hesaplamalar yapıyor. Bizi analiz felcine saplayan da bu: kayıptan kaçma.

## Nöroekonomi

Bu konudaki araştırmalar, oldukça yeni olan nöroekonomi alanından geliyorlar. Nöro bilim insanların sinir sistemlerinin nasıl çalıştığını inceliyor ama insanların davranışlarını değiştirmelerine gerçekten yardımcı olmuyor. Ekonomi ise insanların nasıl tercih yaptıklarını inceliyor. Bunların yanında da psikiyatri ve psikoterapi var. Nöroekonomi, bu üç alanı birleştiriyor ve bu alanın keşfettiği en önemli şeylerden birisi de kayıptan kaçmak.

Nöroekonomi beynin nasıl karar verdiğini ve beynin bazı alanlarının, tercihlerin sonuçlarından korktuğu için, bizi harekete geçmekten alıkoyarak felç ettiğini gösteriyor. İşin ilginç, beynin bizi aksiyon almaktan alıkoyan bölümleri, gelecekle ilgili yanlış hesaplamalar yapıyorlar. Kısmen bu nedenle de, gerçekten zor görünen bir şeyi yaptığımızda, aslında o şeyin o kadar da zor olmadığını fark ediyoruz. Önünüzde yapmanız için duran bir şeyin gerçekte olduğundan daha zor olduğunu düşünme sebebiniz, beyninizin kasıtlı olarak yanlış hesaplama yapması.

## Kayıptan kaçınmak

Öncelikle temel kayıptan kaçınma devresini anlayarak başlayalım. Bu devreyi anladıktan sonra, neden analiz felcine uğradığımızı ve analiz felcinden kurtulmak için ne yapmamız gerektiğini daha iyi anlayabiliriz.

Kayıptan kaçınma fonksiyonunda aktif rol oynayan beyin bölgelerinden birisi Ventral Tegmental Alan (ventral tegmental area (VTA)) ve bu alan beynin dopaminerjik devresinin de bir parçası olarak motivasyon, ödöl ve davranış pekiştirme işinde rol alıyor.

VTA, bize bir şeyi yapmamızı söylüyor ama karar verirken devreye amigdala ve limbik sistem gibi başka beyin bölgeleri de giriyor. Bunlar bize korku veren ve kayıplar olabileceği tahminini yapan bölgeler.

Beynin bu bölgelerinin her biri başka bir tepki oluşturuyor ve bu tepkiler beynin striyatum bölgesinde bir hesaplama içinde birleştiriliyorlar. Bu hesaplamanın sonucu da bir karar oluyor.

Bir şeyi yapma - yapmama kararı hakkında düşünürken, yapmanın ödülünü ve avantajlarını da düşünüyoruz. Bu ise VTA tarafından yapılıyor. Bunun yanında yapmanın kötü sonuçlarını ve dezavantajlarını da düşünüyoruz.

Örneğin bir ilişkiyi bitirme kararı verirsiniz, zihninizde “yalnız hissedeceğim”, “belki başka birini bulamayacağım” gibi şeyler düşünüyorsunuz. Bu kararı vermeniz durumunda birçok bilinmeyen ortaya çıkıyor. Sonuçta eğer bu karar doğru şekilde verilmezse ya da hesaplama doğru şekilde yapılmazsa, bir karar vermeden öylece bekliyorsunuz.

Basit değil mi? Kararın potansiyel avantajlarını ve dezavantajlarını, kazanç ve zararlarını düşünüyorsunuz ve karar vermeden analiz felcinde kalma nedeniniz, kararı vermeniz için yeterince bilgiye sahip olmamanız. Beyninizde aynı şeyi düşünüp duruyorsunuz ama karar vermiyorsunuz çünkü daha fazla bilgiye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz. Ama karar verememenizin asıl sebebi, beyninizin kasıtlı bir şekilde gerçeklikten kopması. Analiz felcinden kurtulmak için de bu devrenin, harekete geçme kabiliyetimizi kolaylaştıracak şekilde, gerçeklik ile paralel hale gelmesi gerekiyor.

Her analiz felcine düştüğünüzde, analiz felcine düşme nedeniniz, harekete geçtiğinizde işler kötü giderse diye korkmanız. Beyniniz, bu hareket sonucunda bir kazanç elde edemeden kayıp yaşamaktan korkuyor. Bu harekete kaynak, zaman ve enerji harcadıktan sonra işlerin kötüye gideceğinden ve bu kaynakların boşa gideceğinden korkuyor.

Bir şeylerin kötü gitme ihtimalini ortadan kaldırabilsek ya da bu ihtimali azaltabilsek, harekete geçmeniz kolaylaşır mıydı? Eğer bu sorunun cevabı evet ise, size bunu nasıl yapabileceğinizi göstereceğim.

Burada nöroekonomi alanında bazı prensiplere değineceğim. Birinci prensip, elinizde olan 5 Dolar ile 5 Dolar değerindeki bir nesnenin, beyniniz için aynı değerde olmamaları.

Elinizdeki 5 Dolar ile 5 Dolarlık bir şey almaya gittiğinizde, beyniniz o 5 Dolar ile yapabileceğiniz ya da alabileceğiniz şeyleri düşünüyor. Ama bu alabileceklerinizden sadece birine baktığınızda, bu sadece bir fonksiyona sahip. Bu nedenle de zihin, 5 Dolara daha fazla değer biçiyor.

İşlerin garipleştiği yere geliyoruz. Ters senaryoda, elinizde 5 Dolar değerinde bir nesne olduğunu düşünün. Bu nesneyi satmak istiyorsunuz. Bu durumda beyniniz, elinizdeki 5 Dolarlık nesneye 5 Dolardan daha yüksek değer hesaplar. “Elimdeki kahve fincanını satarsam, onu bir daha kullanamayacağım”.

Kayıptan kaçmanın nöroekonomisi bize, bunun sebebini gösteriyor. Beynimiz, şu an zaten sahip olduğunuz bir şeyin değerinin, şu an başka bir şeye sahip olma ihtimaline göre daha değerli olduğunu düşünüyor.

Örneğin “şu alanda üniversite okusam mı?” diye karar vermeye çalıştığınızı düşünelim. Ama şu anda elinizde bol bol boş zaman var. Bu zaman herhangi bir üniversite alanına ayırmadığınız, size ait bir zaman.

Bu konuda sahip olduğunuz şeye ne kadar uzun süredir sahip olduğunuz da önemli. Yani 5 Doları ne kadar uzun süre elinizde tutarsanız, sizin için değeri o kadar çok artar.

Birçok insan hayatını bilgisayar oyunu oynayıp durarak çöpe atıyor. 10 yılını böyle çöpe atan insanlar var. Bu insanların 10 senelerini çöpe attıkları için, bilgisayar oynamayı bırakıp bir şeyler yapmaya daha motive olacaklarını düşünebilirsiniz. Bir gün, bir hafta, bir ay, bir yıl harcayana göre bir şeyler yapmaya daha motive olmalarını bekleyebilirsiniz. Ama kayıptan kaçmanın bilimi bize, bir davranış kalıbına ne kadar uzun süre sahip olursanız, bu dopaminerjik aktiviteyi ne kadar uzun süre yaparsanız, bu aktiviteye o kadar bağlanacağınızı, bu aktiviteyi bırakmanın o kadar zor olacağını gösteriyor.

Şu an sahip olduğunuz şeyin, şu an sahip olma potansiyeliniz olan şeylerden daha değerli olması, analiz felcini kısmen açıklıyor. Örneğin 10 üzerinden 2 vereceğiniz, kötü bir ilişkidesiniz diyelim. Dışarıda 10 üzerinden 5 veya üstü bir ilişki yaşayabileceğiniz birçok alternatif olduğunu düşünüyorsunuz. Ama beyniniz, şu an sahip olduğunuz ilişkiyi

2 ya da 3 ile çarpıyor. Bu ilişki ne kadar uzun süreli ise, ilişki nesnel olarak zerre değere sahip olmasa bile, beyniniz bu ilişkiye o kadar yüksek değer biçiyor.

Tekrar edersek, beyinde bir hesaplama ile, bir şey gerçekten çok da değerli olmasa bile, ona sahip olmanızdan ve ona sahip olma sürenizden kaynaklanan bir değer artışına sahip oluyor.

Bu anlamamız gereken ilk önyargı. İkinci anlamamız gereken şey ise geçici önyargı.

Gelecek ile ilgili bir tercih yapmanız gerektiğinde, gelecekte tercihiniz sonucu yaşayabileceğiniz acıyı bugün hissedebilirsiniz ama gelecekte tercihiniz sonucu elde edeceğiniz zevki, ödülü bugün hissedemezsiniz. Üniversite okuma tercihin yaparsanız olabilecek işsizliğin acısını bugün hissedebilirsiniz ama olabilecek iyi bir kariyerin zevkini bugün hissedemezsiniz.

Analiz felcine saplanıp kaldıysanız, tercihlerinizin getirilerini ve götürülerini düşünüyorsanız, bu tercihlerin potansiyel kayıplarının acılarını şu an hissedebilirsiniz ama potansiyel getirilerinin zevkini şu an hissedemezsiniz.

Bitmedi. Tercihlerin gelecekteki potansiyel kayıplarının şimdi hissedilen ve gelecek potansiyel kazançların zevki ile dengelenmeyen acısı, sizi herhangi bir şeyi tercih edmeden analiz felcine saplayıp kalıyor. Ama iş bununla da kalmıyor, daha da kötüleşiyor. Aynı zamanda beyin, gelecekteki potansiyel acıyı iki ile, üç ile çarpıyor. Beyniniz gelecekteki potansiyel ödülleri yarı yarıya azaltarak hesaplarken, acıyı iki ile çarpıyor.

Bu mekanizmayı siz de kendi hayatınızda gözlemlemiştinizdir. Bir şeyin kötü gideceği konusunda gerçekten endişelendikten sonra, bu şeyi yaptığınızda aslında bu şeyin o kadar da kötü olmadığını görmüşsünüzdür. Örneğin bir çocuğun aşı olmadan önce acıdan çok korkması ama aşığı olduğunda, aşının aslında kafasında canlandığı, korktuğu kadar da acıtmadığını fark etmesi gibi.

Evrimsel nedenlerden dolayı, beynimiz potansiyel kayıpların kötü sonuçlarını abartarak, bizi hatalardan korumaya çalışıyor. Ama günümüz dünyası, primat olarak yaşadığımız

vahşi doğadan çok daha farklı. Günümüzde hayat çok daha fazla belirsiz ve birçok kayıp senaryosu var. Bu senaryoların her birinde, şu geyiği takip edersem karşıma aslan çıkma ihtimali var gibi çok ciddi tehditlere göre evrimleşmiş bir mekanizma aktif hale geliyor. Bu mekanizma amigdalanızı, korku tepkinizi açığa çıkarıyor ve harekete geçme motivasyonunuzu ciddi ölçüde azaltıyor.

Peki durum buyken, bu tür güçlü mekanizmalara karşı ne yapabiliriz? Korkmayın, burada beynin analiz felcini aşması için kullanabileceğiniz başka mekanizmalar mevcut.

## Düşünce Sıralaması

Burada ilk konuşacağımız şey düşünce sırası. Elimizdeki 5 Doların beynimiz için, bizim olabilecek 5 Dolarlık bir nesneden daha değerli olduğunu söylemiştik. Beynimizde, düşüncelerimizin sıralaması önemli ve bunu basit bir örnek ile açıklamak istiyorum.

Sabah kalktınız. Siz oyun oynamak istiyorsunuz ama beyniniz iş yapman gerekli diyor. Analiz felcindeki düşünce sıralamanıza dikkat ederseniz, hemen her zaman belli bir yapıda olduğunu görebilirsiniz:

“Bu ilişkiyi bitirmek istiyorum ama hayat boyu yalnız kalmaktan korkuyorum.”

“Bu ilişkiyi bitirmek istemiyorum ama başkasını seviyorum.”

Yani hemen her zaman bir ilk düşüncemiz ve onu takip eden “ama ...” düşüncemiz oluyor. Burada nöroekonomi bize önemli bir kural daha öğretiyor: zihninizde önce canlanan düşünce, karar verme açısından, sonra canlanan düşünceden çok daha değerli. Bu nedenle de ilk düşünceyi seçme ihtimaliniz daha yüksek.

Bunu bağımlılık psikiyatrisinde de görmüştüm. Bu insanların iyileşme sürecinde düşünce sıralamaları da değişiyordu. Başlangıçta “içki içmek istiyorum ama bunu yapmamalıyım” diye düşünürken zaman içinde “bugün şu şu işi halletmem lazım, aslında içki içesim de var” gibi düşünmeye başlıyorlar.

Nöroekonomi bize, önde gelen düşünceler için daha fazla motivasyonumuz olduğunu gösteriyor. Bu nedenle, gerçekleşmesini istediğiniz düşünceleri öne almaya başlayın.



Örneğin bilgisayar oyunu bağımlılığı ile mücadele ediyorsanız, sabah kalkar kalkmaz yapmanız gereken şeyleri önce düşünün. Sabah kalkar kalmaz hemen gitmek istediğiniz yönü düşünün. Zihniniz bunun tersine nedenler bulacaktır mesela “ama oyun oynamak istiyorum” diyecektir. Bunun %100 çalışacağını iddia etmiyorum ama nöroekonomi çalışmaları, düşünce sıralamalarını değiştirmenin, motivasyon değişimine neden olacağını ve bunun da sizi potansiyel olarak doğru yönde hareket etmeye iteceğini gösteriyorlar.

## Kayıpları ve kazançları bir potaya koymak

İkinci konuşacağımız şey ise karıştırılmış kayıplar ve kazançlar.

Diyelim ki favori bilgisayar oyununuzda o gün tek bir el oynayacaksınız ve o eli kaybettiniz. Bunun acısı önemli bir seviyede olur. Ama diyelim ki o gün 10 el oynayacaksınız ve ilk eli kaybettiniz. Bunun acısı ilk senaryoya göre daha düşük olur zira zaten daha 9 el oynayacaksınız. Bu iki senaryoda da ilk eller tamamen aynılar ama ilk senaryo daha acılı.

Kayıptan kaçınma konusunda önemli prensiplerden birisi, eğer bazı kazançlarımız ve bazı kayıplarımız varsa, kayıpların acısı, izole bir kayıp yaşamamanın acısından çok daha düşük.

Üniversitede belli bir bölümü okuyup okumama kararı verirken, zihninizde tek bir bölümü seçiyorsunuz ve o bölümü okuyup da bir şey elde edememenin kaybına odaklanıyorsunuz. Sadece yanlış bölümü seçmeye, dört seneyi boşa harcamamaya, iş bulamamaya odaklanıyorsunuz. Bir seçimin sonucunu nasıl çerçevelediğiniz, potansiyel kayıp için şimdi ne kadar acı hissedeceğinizi belirliyor. Ve bir potansiyel kayıp şu an ne kadar canınızı acıtıyorsa, amigdala o kadar aktif hale gelip sizi felce uğrattıyor.

Şimdi başka bir senaryo düşünelim. Hayatta ne yapacağınıza karar vermek için 10 seneniz olduğunu düşünelim. Bu 10 yılın 4 yılını üniversitede bir bölüm okuyup diploma almaya istekli olur musunuz? Burada daha değişik hissedersiniz zira bir üniversite okumanın geri kalan hayatınızı belirleyeceği fikri ile 10 senelik bir süre içerisinde

üniversite okumanın da bir alternatif olacağı fikri birbirlerinden çok farklı. 4 yılı boşa harcasanız bile daha 6 senelik bir hakkınız var. Burada yaptığınız kayıp ve kazançları bir araya getirmek.

Analiz felcine uğradığınız durumlarda genellikle spesifik bir son noktaya odaklanıyorsunuz. “İlişkiyi bitirsem mi devam etsem mi?” kararını sanki hayatınızın geri kalanındaki ilişki durumunuza karar verecek gibi düşünüyorsunuz. Bu son noktadan sonrasını genişletmeniz, analiz felcinden kurtulmanızı kolaylaştırır. Örneğin “tamam bu karar nedeniyle yalnız kalabilirim ama hayat boyu yalnız kalma ihtimalim düşük, bir süre yalnız kalırım” deyin.

Bu bölümün amacı belli bir durumda size bir şeyi yapmanızı ya da yapmamanızı tavsiye etmek değil, analiz felcinden kurtulmanızı kolaylaştırmak. İnsanları analiz felcinde tutan en güçlü faktörlerden birisi, nihai sonuç ile ilgili spesifik bir algı. Bu nihai sonucu nihai olmaktan çıkarıp sonuna zaman eklemeniz, analiz felcinden çıkmanızı kolaylaştırır.

## Rahatlama ve Gamsızlık

Üçüncü olarak bahsedeceğimiz teknik aslında birkaç şeyin bileşimi.

Karar verme sürecinde zihninizde, vereceğimiz kararların kazançlarını yarı yarıya azaltırken, kayıplarını iki ile çarptığımızı belirtmiştim. Bu konuda yapabileceğimiz ilk şey, bu zihinsel hesaplamanın bilincine varmak yani zihninizin olabilecek kötü sonuçları iki kat abarttığını, olabilecek iyi sonuçları ise yarı yarıya azalttığını bilmek.

Analiz felcine yakalandığınızda, mantığa bel bağlarsınız, kafanızda sonuçlara bakarsınız. Şunu yaparsam şu ters gidebilir, bunu yaparsam bu ters gidebilir diye düşünüp hesaplamalar yaparsınız. Bunu yaparken de soruna, yeterince uğraşırsanız çözebileceğiniz bir matematik formülü gibi yaklaşırsınız. Ama yapmanız gereken şey, olayı bir matematik formülü gibi çözmek değil. Bunun yerine duygusal regülasyon teknikleri kullanıp, değişkenlerin büyüklüğünü azaltmalısınız. Bunu yaparsanız, harekete geçmeniz çok daha kolay olur.

Analiz felcine uğradığınızda, bu durumdan çıkmak için daha fazla bilgiye, kafanızda hesaplamalar yapmak için daha fazla zamana ihtiyacınız yok. Amigdalanızı rahatlatarak yanlış tercihlerin sonuçlarını kafanızda iki ile çarpmamaya ihtiyacınız var. Duygularınızı düzenlemeye, kaygınızı yönetip azaltmaya ihtiyacınız var. Bunu yaparsanız, karar vermeniz ve analiz felcinden çıkmanız kolaylaşır zira amigdala kontrolünden çıkarsınız. Bu oyunun aleyhinize düzenlendiğini olduğunu unutmayın. Varsayılan getirilerden zerre dopamin almıyorsunuz ama varsayılan kayıpların acısını şimdi hissediyorsunuz.

Yapmanız gereken şeylerden birisi de, noradrenerjik iletimi azaltmak zira noradrenerjik iletim ne kadar çoksa, kayıptan kaçınma dürtünüz o kadar güçlü olur. Yani beyninizin kötü gidebilecek şeyler ile ilgili hesaplamaları gerçekliğe değil, noradrenerjik iletim seviyenize bağlı. Peki noradrenerjik iletimi nasıl azaltabilirsiniz?

Stres, yorgunluk ve uykusuzluk, noradrenerjik iletimini arttıran şeyler. Stresli olduğunuzda, kortizol seviyeniz, adrenalin seviyeniz artıyor. Adrenaline bağlı olarak noradrenalin artıyor ve stres ile alakalı hormonların artması, kişinin potansiyel kaybın şiddeti ile ilgili algısını ve kayıp kaçınımını artırıyor. Bunun sonucunda da kişinin harekete geçmesi zorlaşıyor.

Üniversitede okuyan öğrencilerin bazılarının bir bölüm seçtiklerini ve bu bölümü okumaktan heyecan duyduklarını görüyorsunuz. Ama siz öyle değilsiniz. Heyecan duymuyorsunuz, kaygı duyuyorsunuz. Bu insanlar gamsız ve rahatlar, hayatlarından zevk alıyorlar. Bunun nedeni, bu insanların adrenerjik ve noradrenerjik seviyelerinin düşük olması. Bu insanlar daha az stres oluyorlar.

Siz “bu insanlar hayatta ne yapacaklarına karar verdikleri için bu kadar rahatlar” diye düşünüyorsunuz ve “onlar gibi hayatta ne yapacağıma karar verebilsem, ben de onlar gibi rahat olabilirim” diyorsunuz. Ama bu mekanizma tam tersi yönde çalışıyor. Rahat, gamsız olmak için kararınızı vermeniz gerekmiyor, karar verebilmek için önce rahat ve gamsız olmanız gerekiyor.

“Bu imkansız, bir karar verene kadar gamsız olmam imkansız” diyebilirsiniz. Ama bu yanlış. İyi uyku, dinlenme, kafein alımını azaltma, meditasyon, yoga gibi

kullanabileceğiniz tüm teknikleri kullanarak noradrenerjik iletiminizi azalttığınızda, kararlar vermeniz çok daha kolay olmaya başlıyor.

## Dikkatinizi dışsallaştırın

Son olarak da, en kötü durumda olduğumuz şeyden bahsedeceğim: duyarlılık.

Bazı insanlar daha çok dış dünyaya dikkat verirlerken, bazı insanlar ise iç dünyalarına daha fazla dikkat veriyorlar. Bir insanın farkındalığı ne kadar çok iç dünyasında, kendi düşüncelerinde, vs. ise, o insan o kadar duyarlı oluyor ve o kadar çok kayıp kaçınmasına ve hiperaktif amigdalya sahip oluyor.

İçsel dünyanıza duyarlı olmanız ruhani gelişmeniz için bir avantaj olabiliyor ve dışa dönük insanların daha materyalist olduklarını da görebiliyorsunuz. Ama ruhani gelişim ile dünyanın materyal kazanımlarının, genelde birbirlerine ters uçlarda olan şeyler olduğunu biliyorsunuz.

Burada çözüm, iç dünyasına (düşüncelerine, duygularına, vs.) dalıp gitmeye meyilli biriyseniz, dikkatinizi daha fazla dışsallaştırmanız. Bunun en pratik ve basit yolu da, dikkatinizi kafanızın dışına çeken şeyler yapmanız. Analiz felcine düştüyseniz, kafanızı gömüldüğü içsel hesaplamalardan ve korkudan çıkarın ve bunun yerine insanlarla konuşarak veri toplayın. Veri toplamak için internetteki rastgele bilgilere gömülmeyin. İnsanlarla konuşun, gerçek verilere bakın.

Dikkatinizi daha çok dışsallaştırın. İnsanlarla başka şeyler hakkında konuşun. Yürüyüşe çıkın, köpeğinizi gezdirin, bir kursa gidin. Dikkatinizi daha çok dışsallaştırdığınızda, amigdala ve kayıptan kaçınma devresinin üzerinizdeki gücü azalır. Aksiyon almanız daha da kolaylaşır.

## Özet

Günümüzde birçok insan analiz felci ile mücadele ediyor. Kadın erkek ilişkilerinde, profesyonel yaşamda, dış dünyada birçok problem var. Dünya çok daha fazla belirsizlik ile dolu. Zihniniz bunlarla dolu iken kararlar vermeniz gerektiğinde, kararların pozitif ve

negatif sonuçlarını düşünüyorsunuz. Kararların negatif sonuçlarını düşünürken negatif duygu devreleriniz aktif hale geliyor.

Negatif duygu devreleriniz aktif hale geldiklerinde, olası kayıpların acısını hissediyorsunuz ama bunu dengelemek için, olası pozitif sonuçların zevkini hissedemiyorsunuz. Partneriniz tarafından terk edilme olasılığının acısını şimdi hissedebiliyorsunuz ama terk edilmediğinizde olabilecek bir orgazmın zevkini şimdi hissedemiyorsunuz. Yani beyninizin potansiyel kayıpları hissetmesi ile potansiyel kazançları hissetmesi arasında, aleyhinize çalışan bir dengesizlik var. Bu dengesizlik ise çoğu insanın kayıp kaçınmasına, analiz felcine çakılıp kalmasına neden oluyor.

Bu durumdan çıkmak için yapabileceğiniz bazı şeyler var. İlk düşündüğünüz şey, ardından gelen düşünceden daha motive edici olduğu için, düşüncelerinizin sıralamasını değiştirmek ve gitmek istediğiniz yöndeki düşünceleri önce düşünmek bunlardan birisi.

Bir diğer teknik ise, kayıp potasına kazanç da koymak ve kafanızdaki nihai noktayı sorgulayıp genişletmek. Bir insandan ayrılıp ayrılmamaya karar vermeye çalışırken “bundan sonra hayatım boyunca yalnız kalacağım” düşüncesindeki nihai noktayı “bundan sonra uzun bir süre yalnız kalacağım ama sonra birini bulurum” diyerek zaman ekseninde genişletin. Nihai nokta sadece kayıp olmasın, kazanç için de zaman ekleyin. Analiz felcinde düşünme şekliniz genellikle “bir şey kötü gidecek ve her şey mahvolacak” şeklinde oluyor. “Yanlış bölüm seçeceğim ve okuyacağım ve sonra tüm hayatım bitecek” gibi düşünüyorsunuz.

Bundan sonra yapabileceğiniz şeylerden birisi de, korku ve kaygı duygularınızı düzenlemek. Sonra da stresi azaltmaya bakın. Analiz felcine yakalandıysanız, iyi uyku uyumaya başlayın, dinlenin, stresinizi azaltın. Doğru tercihi yapmadan rahatlayamayacağınız fikrinin yanlış olduğunu, önce rahatlamamız gerektiğini ve ancak ondan sonra doğru tercihi yapabileceğinizi unutmayın. Maalesef birçok insan ruhsal sağlıklarının doğru tercihlerin sonucu olduğunu düşünüyor. Birçok insan bu nedenle analiz felcine düşüyor zira yanlış tercihlerin hayatlarını mahvedeceğini düşünüyor. Bu nedenle kararlar olduklarından çok daha önemli hale geliyorlar ve insanı strese sokuyorlar.

Fakat yapmanız gereken önce stresi azaltmak. Stresi azalttığınızda, dinlendiğinizde, iyi uyuduğunuzda karar vermeniz kolaylaşacak.

Son olarak da iç dünyasına dönük, duyarlı biri olmayı azaltın. İç dünyasına dönük, duyarlı biri, negatif sinyalleri abartır ve kayıp kaçınması daha yüksek biri haline gelir. Dikkatinizi daha çok dışarı verin.

# Sanal Öfke ve Reel Motivasyon arasındaki ilişki

## Giriş

Bu bölümde, sanalda olan şeylere öfkelenmek ile, gerçek hayatta çıkmazda olmak arasındaki ilişkiye bakacağız. Birçok insan bu iki şeyin birbiriyle bağlantısı olmadığını düşünüyor ve aslına bakarsanız ben de bu şekilde düşünüyordum.

İnternette sanal şeylere öfkelenme dediğimizde aklımıza [öfke yemi](#) gibi şeyler geliyor. CEO'nun biri herkesi öfkeliendiren bir şey söylüyor ya da popüler biri herkesi öfkeliendiren bir şey yapıyor, vs. Ya da dünyadaki çeşit çeşit adaletsizlik hakkında bilgi sahibi oluyoruz, tüm o Karen'ları görüyoruz ve gerçekten öfke hissediyoruz.

Bir yandan da motivasyon problemimiz var. Herkes motivasyon eksikliği ile mücadele ediyor ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) yükselişte gibi görünüyor. Yapmamız gereken birçok şey olsa da, bunları bir türlü yapmıyoruz ve isteklerimizi kontrol edemiyoruz. Bunların yanında bir de teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi dopaminle alakalı problemler var.

Her geçen gün, gerçek hayatta motivasyonsuzluk ile mücadele eden daha fazla sayıda insanla çalışıyorum. Bu insanların teknoloji kullarımlarını değerlendirdiğimde, ilginç bir örüntü ile karşılaştım. Bir insanın gerçek hayatında tıkanmış, olduğu yere saplanıp kalmış olması ile internette ne kadar çok öfkeliendiği arasında direkt bir ilişki var. Bu ilişkinin, dijital çağda kendisini yeni bir şekilde gösteren ama gerçekten klasik bir travma tepkisi olduğunu fark ettim.

## Travma Tepkisi

Bunun bir travma tepkisi olduğunu söylemem size aşırı gelebilir. Travmaya uğramadığınızı ve bu nedenle bunun sizin için geçerli olmadığını düşünebilirsiniz. Ama bu bölümde anlatacaklarımdan sonra, umuyorum ki bu size biraz da olsa mantıklı gelecek.

Bunun neden klasik bir travma tepkisi olduğundan başlayalım. Travma konusunda birçok araştırma var. Örneğin savaş esirleri ya da toplama kamplarındaki esirler üzerinde yapılan araştırmalar var. Bunun yanında istismara uğramış çocuklar ile ilgili araştırmalar var. Bu tür araştırmalar bize, travmaya uğramış insanların belli bir içsel dinamiği olduğunu ve bu dinamiğin genellikle bu insanların güçsüz olduklarını gösteriyor. Hayatlarında biri tüm kontrolü ele alıyor ve bir insanın hayatı üzerinde herhangi bir kontrolü olmadığına, öfkelenmesi tamamen faydasız hale geliyor.

Bir savaş esiri gardiyana sinirlendiğinde ya da bir çocuk kendisine tamamen kayıtsız olan anne veya babasına sinirlendiğinde, bu sinir aslında kendisine zarar veriyor zira gardiyan ya da ebeveyn tarafından şiddetle cezalandırılmasına neden oluyor.

## Öfkenin güvenli dışa vurumu

Hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığına ve öfke göstermenize izin verilmediğinde, öfkenizi güvenli yerlerde göstermeye başlıyorsunuz. Öfkelenirsiniz ve bu öfkenin bir şekilde dışa vurulması lazım. Bu durumdaki yetişkinler veya çocuklar, öfkelerini sadece güvenli yerlerde gösterebileceklerini öğreniyorlar. Bu aslında kendileri evde şiddet gören çocukların başka çocuklara zorbalık yapmalarının da sebebi. Evde zorbalığa uğruyorlar ve bu konuda hiçbir şey yapamadıkları için, öfkelerini başka yetişkinlere karşı da dışa vuramayacaklarından, en güvenli öfke dışa vurumu olarak, en küçük çocuğu seçiyorlar ve ona zorbalık yapmaya başlıyorlar.

Öfkenin dışa vurulabileceği güvenli alan demek, öfkeyi istediğiniz kadar dışa vurabileceğiniz, bunun sonucunda başınıza kötü bir şey gelmeyecek yer demek. İnternet tam olarak bu alanı sağlıyor.

İnternet zaten öfke yemi dolu ve sürekli olarak bir yerlere öfkenizi kusabiliyorsunuz. İnsanlara çok kötü, yıkıcı yorumlar yazabiliyorsunuz. Onlara “hadlerini bildirebiliyorsunuz”, “senin duyguların gerçeklerin umrunda değil” gibi şeyler söyleyebiliyorsunuz. İsteddiğiniz kadar öfke kusuyorsunuz ve bunun bir sonucu olmuyor. Sonuçta internette öfke kusmanın en kötü cezası, genellikle bir topluluktan atılmak veya



engellenmek. Ama yeni bir hesap açıp başka yerlerde öfke kismaya devam edebiliyorsunuz.

Şimdi “tamam internette öfke kustuğum oluyor ama ben hiç travmaya uğramadım ki?” diyebilirsiniz. Ama travma tepkisi vermeniz için savaş esiri ya da istismar edilen bir çocuk olmanız gerekli değil. Öfkenizi güvenli bir şekilde dışa vuramadığınız ve bu nedenle öfkenizi dışa vurmak için başka yollar bulmanız gereken bir ortamda büyümeniz yeterli. Örneğin aşırı kontrolcü ebeveynler, sizin ne düşündüğünüzü zerre umursamayan bakıcılar gibi ortamlar sandığınızdan çok daha fazla yaygın. Bunu özellikle motivasyon problemi yaşayan insanlarda daha sık görmeye başladım.

Travma tepkisi vermeniz için Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi bir teşhis almanıza gerek yok. Bu tepki örneğin biri sizi tehdit etse bile öfkenizi dışa vuramadığınız, hatta saygılı bir şekilde bile olsa karşı bile gelemediğiniz bir iş ortamı yüzünden de ortaya çıkabilir. Bu tür ortamlarda yaşayan ve çalışan insanları düşündüğünüzde, aslında travma tepkisi verecek durumda olan insan sayısı çok yüksek.

## Motivasyonsuzluk

Peki bütün bunların motivasyon ile alakası ne? Travma literatürüne bakarsanız, öfkelerini güvenli bir şekilde dışa vuramayan insanların aynı zamanda motivasyonsuzluk ile mücadele ettiklerini de görürsünüz. Bu durumun bir ismi bile var: başlama felci (paralysis of initiation). Başlama felci, insanların iş yapmaya başlamakta çok zorlandıkları durumu ifade ediyor.

Öfkenin işlevini ve öfkenin beynimize ne yaptığını düşünürseniz, bunun neden böyle olduğunu anlamanız çok daha kolay olacak.

Öfke ve utanç gibi bazı duygularımız bizim bir şeylerden kaçınmamıza neden olurlar. Bunun yanında diğer bazı duygular ise motive edici duygulardır ve öfke, motive edici duygular listesinin en tepesindeki duygudur. Bunu filmlerde ya da hikayelerde de görebilirsiniz. Bir haksızlık karşısında kahramanın meydan okumak üzere şaha kalkmasına neden olan, kahramanı motive eden duygu öfkedir.

Evrimsel açıdan düşünürseniz, öfkelendiğinizde kendinizi tehlikeli bir duruma sokma iştahınız artar. Öfke, korkuyu, tehlikeyi ve utancı yenen duygudur. Öfke insanın gerçekten odaklanmasını, çok tehlikeli savaşa atlamasına ya da tehlikeli bir hayvanla bile boğuşmasına olanak sağlar.

Öfkenizi motivasyona kanalize edemediğinizde ve bunun yerine internette rastgele insanların üstüne kustuğunuzda, motivasyon için itkinizi kaybedersiniz.

Sizin de hayatınızda bir şeyler yapmanız gerektiğini bildiğiniz ama bir şeyler yapamadığınız için öfkelendiğiniz zamanlar olmuştur. İnsanlar bu durumun irade gücü ile alakalı olduğunu düşünürler. “Erken kalkmalıyım”, “şu şeye başlamalıyım” diye düşünürler. Ama burada olan aslında bir travma tepkisi.

Gerçek hayatlarında motivasyonları olmayan ve internette öfke kusan insanlarla çalışmalarımda gördüğüm, bu insanlardaki bahsettiğim travmaya odaklanıp, öfkeyi gerçek hayatlarına sağlıklı bir şekilde entegre ettiğimizde, ilerlemeye başlayabildikleri.

## Sanalda öfkeli gerçekte motivasyonsuzsanız ne yapmalısınız?

İlk anlamanız gereken şey, burada anlattığım kalıba girip girmediğiniz. Bunu anlamak için kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

*“Öfke hissettiğim ve bu konuda hiçbir şey yapmadığım zamanlar var mı?”*

Eğer bunun cevabı evet ise, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

*“Öfkelendiğimde zihnimin bir parçası bana, bu insana öfkelenmenin tehlikeli olduğunu, işleri daha da beter edeceğini söylüyor mu?”*

Öfkeye doğal olarak korku ile mi tepki veriyorsunuz yani öfke patlamanızı korku patlaması mı takip ediyor? Bu korku, öfkenizi yeniyor ve size “harekete geçme” diyor mu?

Bu korku sonrası bir miktar kaygınız olabiliyor ve sonra da internete girip bir şeylere öfkeleniyorsunuz, telefonunuzda video kaydırıyorsunuz, öfke yemlerini tıklıyorsunuz, vs.

Bu kalıba dikkat edin. Bu gibi bir ruh halinde, şirin kedi videolarından daha çok sizi öfkeliendiren şeylere yöneliyor olabilirsiniz.

Eğer kendinizde bu kalıbı görüyorsanız, travma konusunda çalışan bir terapist görebilirsiniz. Ama size şiddetle tavsiye edeceğim bir başka şey, öfke ile sağlıklı bir ilişki geliştirmeye başlamanız.

Önce öfkeliendiğinizin ve korktuğunuzun farkına vararak başlayın. Korkunuzun size neyi yapma diyor? Bunların farkına vardıldıktan sonra kendinize “başka biri bu durumda olsaydı ona ne tavsiye verirdim?” diye sorun.

Bundan sonra yapmaya çalışacağınız şey, öfkenizi de korkunuzu da tatmin edecek bir plan kurmak. Bunu maalesef hiç yapmıyoruz. Bu şekilde geri adım atıp plan kurmak yerine, hemen kaçış mekanizmalarına atlıyoruz. Ama biraz düşünürseniz belki de birine “bu yaptığın adil değil” demenin saygılı bir yolunu bulabilirsiniz. Sorun şu ki, beyniniz böyle bir durumdan korkuyor olacak zira çok uzun bir süre önce, saygılı bir fikir ayrılığının bile cezalandırılacağını öğrendi. Ama şimdi belki 10 yaş, 15 yaş daha büyüksünüz ve durumunuz farklı. Artık o istismarcı aile ortamında değilsiniz. Daha fazla saygının işlediği gerçek bir çalışma ortamındasınız.

Burada yapmanız gereken şey, bir orta yol bulmak. Bu orta yol hem otomatik olarak ortaya çıkan ilk reaksiyona kapılmamayı hem de aynı zamanda ileri doğru hareket etmeyi sağlayacak bir yol.

# Öfke Yönetimi, Sağlıklı ve Sağlıksız Öfke

## Giriş

Bu bölümde sağlıklı ve sağlıksız öfke hakkında konuşacağız. Öfkenin ne zaman sağlıklı, deneyimlememiz gereken bir duygu olduğunu, ne zaman sağlıksız olduğunu nasıl anlayacağımızı konuşacağız. Bunların yanında, her iki durumda da öfkenizi nasıl kontrol edebileceğinizi konuşacağız.

Öfke zor bir duygu zira öfke her şeyden önce kontrolü kaybetmemize neden olabilen bir duygu. Öfkelendiğimizde, sonradan pişman olacağımız şeyler yapmaya meyilli oluyoruz. İlişkilerimize hasar verebiliyoruz, iş yaşamında ya da okulda, kendi ayağımıza sıkmamız anlamına gelen şeyler yapabiliyoruz.

Öfke insanlara sonradan pişman olacakları şeyler yaptırabildiğinden, toplum olarak öfke duygusunu şeytanlaştırıyoruz. Neşe, sevgi, huzur, şefkat gibi bazı duyguların iyi duygular olduklarını düşünüyoruz. Öfke, üzüntü, suçluluk gibi bazı duyguların da kötü duygular olduklarını düşünüyoruz. Çokça iyi duygu hissettiğimiz ve negatif duygu deneyimlerimizi en aza indirdiğimiz bir hayat oluşturmaya çalışıyoruz.

Öfke de sıklıkla başka insanlara da zarar veren bir “kötü” duygu olduğu için öfkeden kaçmaya çalışıyoruz ve öfke hissetmemizin ne zaman uygun olduğunu, öfke hissettiğimizde ne yapmamız gerektiğini anlamakta zorlanıyoruz.

## Sağlıklı öfke

Önce sağlıklı öfkeye ve öfke duygusunun işlevine bakalım. Öfke duygusu doğanın bir hatası değil, öfke duygusunun bir işlevi var. Hepimizin beyni, öfke duyma kapasitesine sahip olacak şekilde tasarlanmış. Çocukların öfke kapasitesini öğrendikleri ve “2 yaş

sendromu”<sup>4</sup> denilen bir gelişim evresine bile sahibiz. Yani öfke, beynimizin gerçekten de sağlıklı ve işlevsel bir parçası.

Peki öfkenin işlevi nedir? Öfke, bizim kendi “bölgemizi” korumamızı sağlayan bir duygu. Hayvanlar alemine bakarsanız, hayvanların genellikle kendilerine ait “bölge” ihlal edildiğinde sinirlendiklerini görürsünüz.

Örneğin bir kaplan geyik avladığında, o geyikten pay almak isteyen başka yırtıcılara karşı öfke ile saldırarak kendi avını korumaya çalışır. Öfke savunmacı ve korumacı bir duygudur.

Öfke beynimizde spesifik şeyler de yapar. Örneğin, acı hissedebilme kapasitemizi azaltır, çatışmaya girme ve kendimizi savunma eğilimimizi artırır.

Kısacası öfke, kendi bölümümüzü ve sınırlarımızı korumak için ortaya çıktığında, sağlıklı bir duygudur. Bölümüzü ve sınırlarımızı korumazsak, başka insanlara ayak paspası olabiliriz. Biri sınırlarımızı ihlal ettiğinde yeterince sağlıklı öfke yerine korku ile dolarsak, başkaları tarafından kullanılırız, istismar ediliriz.

Öfke beynimizin vücudumuza “hey, bana ait bir şeyi almaya çalışıyorlar, buna izin verme” sinyalidir. Ama böyle bir durumda sağlıklı bile olsa, öfkemize kapılıp kontrolü kaybetmemiz, sağlıklı sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle öfkemiz sağlıklı bile olsa, öfkemizi kontrol altında tutmamız gereklidir.

## Sağlıksız, uygunsuz öfke

Sağlıksız, uygun olmayan öfke, hayal kırıklığına uğramış beklentilerden, bir hak hissinden, hak sanrısından gelir. Beklentilerin beyinde bölge koruma devrelerini aktive etmesi size garip gelebilir ama beklentiler aslında bizim kendimize ait olarak ilan ettiğimiz bölgelerdir. “Bu olacak, bu benim, ben bunu hak ediyorum” diye hak iddia ettiğimiz bu bölge, beklenti gerçekleşmediğinde, öfkeye kapılırız.

---

<sup>4</sup> Çocuklarda 2 yaş sendromunda genellikle; aşırı bir inatlaşma, sebepsiz ağlama krizleri, tutturmalar, sinirlenince kendine ya da başkasına zarar verme, ısırma, vurma gibi bir takım davranışlar görülür. Hatta bunların büyük bir kısmı, daha önce ya hiç yoktur ya da çok azdır. Ancak bu dönemde birden artmaya başlar. - [2 Yaş Sendromu](#)

Örneğin bir kızdan hoşlandığınızı düşünün. Bu kıza bir sürü duygu, zaman ve kaynak yatırıyorsunuz. Çiçekler, hediyeler alıyorsunuz, kızı dinliyorsunuz, arıyorsunuz, çeşitli konularda yardımcı oluyorsunuz. Bu kişiye daha çok yatırım yaptıkça, bu kişi hakkında daha “bölge” korumacı bir hal alıyorsunuz. “Bu benim bölgem, ben bu bölgeyi ele geçiriyorum” diyorsunuz. Ama sonra bu kız birden başka bir erkekle çıkmaya başlıyor. Sizin mesajlarınıza cevap vermemeye başlıyor. Ve siz de inanılmaz öfkeleniyorsunuz.

Bir başka örnek de çok ama çok çalışmasına rağmen istediği takdiri ya da terfiyi alamayan bir insanın öfkesi. Bu insan çok çalıştığı için, terfi edeceğini düşündüğü işe hakkı olduğunu düşünüyor ve alamayınca da kendisine ait gördüğü bu bölgeyi koruma içgüdüsü ile öfkeleniyor.

Sağlıksız öfke, bizim olmayan ama bizim hakkımız olduğunu, bize borçlu olduğunu düşündüğümüz şeyler, beklentiler ile ilgili öfkedir. Beklentimiz gerçekleşmediğinde, bizim olan bir bölgeyi kaybediyormuşuz gibi hissederiz ve öfkeleniriz.

Peki bu durumla nasıl başa çıkabiliriz? Öncelikle bir “bölge” gerçekten bizim mi yoksa bizim olmayan bir “bölge” üzerinde hak mı iddia ediyoruz sorusunu nasıl cevaplarız? Her iki durumda da öfkelenirsek, öfkemizi nasıl yönetebiliriz? Burada öfkenin fizyolojisine biraz daha detaylı bakmamız gerekiyor.

## Öfkenin Fizyolojisi

Öfkelenmemize gerçek ya da değil bölgemizin ihlal edilmesi sonrasında kapıldığımızı konuştuk. Öfke, vücudumuzda fizyolojik tepkilere neden olan bir duygu. Öfke ile sempatik sinir sistemimiz<sup>5</sup> aktif hale geliyor. Sempatik sinir sistemi bizi “savaşa” hazırlar, “kaç ya da savaş” tepkimizi aktif hale getirir.

Bir şeyden kaçıyor olsak bile, vücudumuzun keskin bir şekilde odaklanmış ve enerji dolu olması gereklidir. Sempatik sinir sistemi aktivasyonu ile keskin bir odaklanma meydana geldiğinde, başka şeylere bilişsel olarak odaklanmamız, başka şeyler düşünmemiz

---

<sup>5</sup> [Sempatik sinir sistemi](#), otonom sinir sisteminin üç bölümünden biridir. Vücudu gerilime hazırlar. Stresli bir durum sırasında etkindir. Etkileri "savaş ya da kaç" şeklinde genellenebilir.

zorlaşır. Dünyayı siyah - beyaz (ikili) bir şekilde görürüz, aslında durumumuzla ilgili olsa bile, başka şeyleri gözden geçirmeyi bırakırız.

Örneğin diyelim ki bilgisayar oyunu oynuyoruz ve biz iyi bir el çıkarırken, takım arkadaşımız kötü bir iş çıkardığı için kaybediyoruz. Kazanmak hakkımızdı diye düşünüyoruz ve sinirleniyoruz.

Sinirlendiğimiz durumda örneğin iyi iş çıkarma sebebimizin, diğer takım arkadaşlarımızın bizim için fedakarlıklar yapması olduğunu, diğerlerinin kötü iş çıkaran arkadaş için aynı fedakarlıkları yapmadığını, bu nedenle o arkadaşın kötü iş çıkardığını göremiyoruz. Sempatik sinir sistemimiz aktif hale geldiğinde, tünel görüşü denilen odaklanmış ve çevresini göremeyen bir görüşe geçiyoruz.

Bu nedenle öfkemizi kontrol etmek için kilit önemde olan şey, sempatik sinir sistemimizi kapatmak. Adrenalin tepkimizi, en azından geçici bir süre de olsa kapatmak. Bunu da en kolay, nefesimizi kontrol ederek yapabiliriz.

Öfkenin fizyolojik tepkisi, adrenalin salgılanması gibi fizyolojik mekanizmaları içerir. Adrenalin düşünce şeklimizi değiştirir, kaslarımızı kasar, yüz ifadelerimizi değiştirir ve en önemlisi de kalp atış ve nefes alış veriş hızımızı değiştirir. Kalp atışımız ve tansiyonumuz artar, nefes alış verişimiz değişir. Hızlı nefes alır, derin ve hızlı nefes veririz.

Nefes alış veriş şeklimizi değiştirirsek, sempatik sistemimiz yavaşlayabilir. Yapmamız gereken tek şey, daha yavaş nefes alıp vermektir. Bunu yapmanın en kolay yolu da, nefesinizi 10-15 saniye kadar tutmaktır. Örneğin tek bir nefes alış verişimizi 12 saniyeye yayabiliriz. Yani 6 saniye nefes alıp 6 saniye nefes verebiliriz.

10 saniye kadar nefes tutup sonra yavaşça nefes almak oldukça etkili bir yöntem. Bunu yaptığımızda zihniniz tünel görüşünden bir miktar da olsa çıkar. Sakinleşir ve rahatlarsınız.

Öfkelendiğinizde kullanabileceğiniz bir teknik daha öğreteceğim. Sinirlendiğiniz olay genellikle başka birini daha içerir. Yapabileceğiniz şeylerden biri de, bu insana o an sinirli olduğunuzu söyleyip ve kendinizi bir adım geri çekmek.

Diyelim ki bir kadına bir yıl yatırım yaptınız ve sonunda size biriyle çıkmaya başladığını söyledi. Bu insana “şu an sinirliyim, biraz yalnız kalmam lazım” deyin ve kendinizi o konuşmadan çıkarın.

Eğer durumdan çıkmanız zorsa örneğin bir bilgisayar oyunu oynarken sinirlendiyseniz, bunu oyun arkadaşınıza söyleyin, kendinizi bir süre sessize alacağınızı söyleyin ve alın. Örneğin anne ya da babanız ile tartışıyorsanız, “şu an sinirliyim, daha fazla tartışmak istemiyorum” deyin ve kendinizi o konuşmadan çıkarın. Burada sadece tartışmadan çıkmakla kalmayıp, odadan çıkıp kendi odanıza da çekilebilirsiniz.

Bazen acilde bir hasta bana (Dr. K) bağırabiliyor. Şimdi böyle bir durumda sinirlenmem oldukça uygun. Örneğin bir keresinde madde etkisi altında bir hasta, kendisine yardım etmeye çalışırken bana küfür etmeye, ırkçı hakaretler etmeye başlamıştı. Oradaki yardımcımla konuştum ve yardımcım da adama, polisin kendisini getirdiğini, hapse girmek yerine burada bizim yardımımızı aldığını ve böyle davranmasının hiç de uygun olmadığını söyledi:

“Sana yardım etmek için odaya geliyoruz ve sen bize hakaret edip duruyorsun. Şimdi hepimiz bu odadan çıkacağız. Burada istediğin kadar kalabilirsin. Seni bir saat sonra, iki saat sonra, gerekirse üç saat sonra kontrol edeceğiz. Bizimle insan gibi konuşmaya hazır olduğunda, konuşabiliriz. Eğer bizimle medeni bir şekilde konuşmaya hazır olmazsan, bu odada istediğin kadar kalabilirsin.”

Böyle bir durumda sinirlendiğinizi kabul edin, karşı tarafa söyleyin ve etkileşimin içinden çıkın gidin. Eğer ikiniz arasında çok ağır bir güç savaşı yoksa, kendinize sakinleşme fırsatı verin.

## Sağlıksız öfkenin kaynağı

Şimdi biraz da sağlıksız/yersiz öfkenin kaynağına bakalım. Eğer hüsrana uğramış beklentilerim varsa ve bunu düzeltmeyi gerçekten istiyorsam, bu sadece şimdiki zamanda öfkeyi kontrol ederek olmaz. Asıl yapmanız gereken, neden bu gibi durumlara düştüğünüzü bulmak.



Hayata karşı kronik olarak öfkeli insanları bilirsiniz. Herhangi bir siyasi partiye karşı öfkeliiler ya da hükümete karşı öfkeliiler ya da kapitalizme karşı öfkeliiler, insanlara karşı öfkeliiler, erkeklere karşı öfkeliiler, kadınlara karşı çok öfkeliiler, her şeye öfkeliiler. Bu insanlar kronik olarak öfkeliiler çünkü uygun olmayan beklentiler içindeler.

Kızgın olduğumuzda, çoğu zaman “öfkeli olmak hakkım”, “öfkem gayet haklı” zihin yapısında oluruz. Ama öfkeyi kontrol etmek istiyorsanız, olayın haklı olmanızla değil, beklentilerinizle ilgili olduğunu anlamalısınız.

Bir miktar kızgınlık normal ama sürekli kızgın olmaktan kurtulmak istiyorsanız, neyi hak ettiğinize değil, bu beklentinizin nasıl ortaya çıktığına odaklanmalısınız. Bu odaklanmayı yakalayabilerseniz, uzun vadeli öfke kontrolünü başarabilirsiniz.

Kendinize “ne benim hakkım” diye değil “nasıl bunu bekler hale geldim” diye sorun. Bunu yaparsanız hem kendi davranışlarınız hem de başkalarının davranışları hakkında önemli içgörüye sahip olmaya başlarsınız ve iyileştirici bir sürece girersiniz.

“Bu kişinin sevgilim olması gerektiği beklentisine nasıl girdim? Çünkü onun için bir şey yaptığım her zaman, onun için aldığım her hediye, karşılığında bunu bekledim. Ama onun bu beklentimden haberi olmasına hiçbir zaman izin vermedim.”

“Neden terfi alacağım beklentisine girdim? Terfi için 4 aday varken terfiyi neden benim alacağımı düşündüm? Çünkü çok ama çok çalıştım. Fakat diğer 3 kişi de çok çalıştı. O zaman neden bunun benim hakkım olduğunu düşünmeye başladım?”

Burada anlamanız gereken şey, ne beklediğiniz ile ne yaptığınızın birbirlerinden farklı oldukları. Biz insanlara aksiyonlara odaklanmalarını ama belli bir sonuç beklememelerini öğütlüyoruz.

Bir şey için çok çalışmak istiyorsanız çalışın ama bunu karşılığında bir şey alacaksınız beklentisiyle yapmayın. Hoşlandığınız bir arkadaşınız için bir şey yapacaksanız, bunu yapılması doğru şey olduğu için yapın, karşınızdaki kişiyi size borçlandırmak için yapmayın.

İş yerinde fazla çalışıyorsanız bunu öğrenmek için yapın, şirkete faydanız olsun diye yapın. Eğer şirket bu çabanızı görmezden gelirse, bu onların kaybı.

Sağlıksız öfke, beklentilerimizden özellikle de yersiz beklentilerimizden kaynaklanır. Çünkü başka insanların ne yaptıklarını kontrol edemeyiz ve sağlıksız öfke, tamamen başka insanların spesifik bir şeyler yapmasını beklememizden kaynaklanır. Başka birinin davranışlarını bölgemiz olarak almamızdan ve o insanlar davranmaları gerektiği gibi davranmadıklarında bizim olmayan bu bölgenin “ihlal edilmesi” yüzünden öfkeleniyoruz.

Fakat birinin sizden hoşlanıp hoşlanmadığı, kimin terfi alacağı, kimin sizinle aynı takımda olacağı gibi şeyler sizin kontrolünüzde değiller. Siz sadece davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz ve bu nedenle de davranışlarınıza odaklanmalısınız.

Kendinize “bu beklentim ne zaman başladı, neden böyle bir beklentiye girdim, neden bu beklentim arttı” gibi sorular sorun. Bu sürece girdiğinizde, hayatta bazı beklentilerinizin aslında oldukça yersiz olduğunu göreceksiniz. Bu beklentilerinizi ayarlamaya başlayacaksınız.

Hem çok çaba harcıyıp, hem çok iyi iş çıkarıp hem de işlerin belli bir şekilde gitmesini beklemeyebilirsiniz. Bir doktor ameliyatta gerçekten çok iyi iş çıkarabilir ama yine de hastayı kurtaramayabilir.

Burası zor zira gerçekten çok çalıştıktan sonra “bu hastayı kurtarmak hakkımdı” ya da “her şeyi yaptım neden bu insan yaşamadı” diyebilir ama hayat böyle çalışmıyor.

Bu hayatta yapabileceğiniz tek şey, yaptıklarınızı kontrol etmek ama insanların bu yaptıklarınıza nasıl tepki gösterdikleri sizin kontrolünüzde değil. Ama siz başka insanların beklentilerinize uygun davranması yerine kendi yaptıklarınıza odaklanmaya başladığınızda, bu çok büyük bir beyin kaynağını serbest bırakır. Diğer bir insan nasıl davranacak ya da onu belli bir şekilde davranmaya nasıl yöneltirim diye kaygı duymak yerine, kendi yaptıklarınıza, sizi mutlu eden şeylere, hayatı nasıl yaşamak istediğinize odaklanabilirsiniz.

“Eğer bu insanlar bunda bir değer görebiliyorlarsa ne güzel. Eğer bir değer görmek istemiyorlarsa, neden buna kızarak zamanımı boşa harcayayım? Bunun bana hiçbir faydası yok.”

# Hayatı otomatik pilota başlayarak yaşamak

## Giriş

Bu bölümde hayatı otomatik pilota yaşamayı nasıl bırakabileceşinizi konuşacağız.

Bu konuda insanlar sanki iki gruba ayrılmış gibiler: Bir grupta, geleceği düşünen ve geleceğe doğru yürümenin belli bir niyet, yön ve çaba gerektirdiğinin farkında olan insanlar var. Bu insanlar bir şekilde geleceğe doğru başarılı bir şekilde yürüyorlar.

Diğer grupta ise, hayatı tepkisel bir şekilde yaşayan insanlar var. Bu insanlar kendilerine gelen şeylere tepki gösterebiliyorlar ve eğer dışsal bir zaman sınırı varsa belli bir motivasyon da bulabiliyorlar. Ama genellikle işleri erteliyorlar ve yumurta kapıya dayanana kadar bekliyorlar. Belli bir yöne giden yaşam inşaa etme konusunda kendilerinde motivasyon, disiplin ve irade bulamıyorlar.

## Otomatik pilot, travma tepkisi ve başlama felci

Görünen o ki ikinci gruba girecek şekilde yaşamak aslında travma sonucu oluşan bir tepki. Bu şaşırtıcı görünebilir zira hayatı otomatik pilota yaşamak dediğinizde aklınıza disiplinsizlik, motivasyonsuzluk, bir işe kendi başına başlayamama gibi şeyler gelir. Ama yakın zamanda yapılan birçok araştırma, hayatı otomatik pilota yaşamanın çok yaygın bir travma tepkisi olduğunu gösteriyor.

Bu araştırmaların geçmişi 1960'lara kadar uzanıyor. 60'larda travma üzerinde araştırma yapan araştırmacılar, başlama felci (paralysis of initiation) diye bir şey keşfettiler. Vietnam Savaşı gibi savaşlarda savaş esiri olmuş gaziler üzerinde yapılan araştırmalarda, bu insanların hayatlarında belli bir niyet ve yön ortaya koymakta zorlandıklarını görmüşler. Bu insanların, yaşamlarını bir çeşit hayatta kalma ve reaksiyon verme modunda sürdürdüklerini görmüşler. Bu insanlar, hayatlarını gün be gün yaşarken karşılaştıkları şeylere tepki verebiliyorlar ama gelecek için bir plan ortaya koyamıyorlar.

Şimdi bunları okuyup “savaş esiri olmuş insanlar için bu mantıklı” diyebilirsiniz ama birçok araştırma, genel nüfusun %50-%60 kadarının da bu şekilde yaşadığını gösteriyor. Herhangi bir fiziksel ya da duygusal istismara uğramadan büyüyen insanlar bile, “başlama felci” belirtileri gösterebiliyorlar.

## Başlama felci ve baskıcı kontrol

Başlama felcinin nedeni, baskıcı kontrol çevresinde büyümek. Savaş esirlerinin yaşadıkları toplama kampına bakarsanız, buradayken savaş esirlerinin yaşamları üzerinde hiçbir kontrollerinin olmadığını görürsünüz. Burada tüm esirler, gardiyanların dedikleri şeyleri yaparlar ve geleceği planlayamazlar zira o kampta kaç gün ya da kaç ay kalacaklarını bile bilemezler. Gelecek üzerinde kontrolünüz olmadığında, gelecek hakkında düşünmenin bir anlamı yoktur.

Peki savaş esiri olmayan ortalama çocuklar için baskıcı kontrol nasıldır? Görünen o ki birçoğumuz baskıcı kontrol ortamında yetişiyoruz. Yani 8, 9, 10 veya 11 yaşındayken şu müzik aletini öğrenmek istiyorum ya da istemiyorum dediğinizde ebeveynlerinizin sizi dinlediği bir ortamda değil de, istek ve arzularınızın sürekli ebeveynleriniz tarafından belirlendiği bir ortamdan bahsediyorum. Buna ek olarak başlama felcine giren birçok insan düşünce ve duygularını ifade edemedikleri ailelerde büyümüş oluyorlar. Örneğin çocuk sinirlendiğinde cezalandırılıyor, korktuğunda cezalandırılıyor, ağladığında ebeveynleri çileden çıkıyor ve hatta nankör olmakla suçlanıyor.

Bu tür bir aile ortamında yetişen insanlar, bir süre sonra, içlerinde olan şeylerin problem olduğunun farkına varmaya başlıyorlar. Savaş esirlerine dönersek, savaş esirleri gardiyanlara sinirlendiklerinde ne olur? Gardiyanlar özür dileyip “bir daha yapmayacağız” demezler tabii ki. Savaş esirini cezalandırırlar. Ebeveynlerinize kızıp bağırdığınızda da cezalandırılırsınız.

Bu tür bir aile ortamında beyniniz, duyguları ifade etmenin, duyguları hissetmenin, gelecek için bir plan yapmanın en iyi ihtimalle tamamen vakit kaybı olduğunu, en kötü ihtimalle de acıya ve cezalandırmaya neden olacaklarını öğrenir. Beyniniz bu duygu ve düşünceleri bastırmayı öğrenir. Bu duygusal bastırma ise yıkıcı sonuçlara neden olur.

En kötü senaryoda yani gerçekten travmatik bir deneyim yaşadığınızda, kopma yaşayabilirsiniz yani kendinizi duygularınızdan tamamen soyutlayabilirsiniz. Size kötü şeyler olsa bile bu durumla ilgili duyguları hissetmemeye başlarsınız. Duygusal bastırma o kadar üst düzeydedir ki, ruhsal olarak tamamen kopuk bir duruma gelirsiniz.

## Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirinden kopması

Duygusal bastırmanın kişinin hayatını otomatik pilotta yaşamasına neden olduğunu gösteren Nörobilim araştırmaları var. Burada beyindeki hemisferik lateralizasyon fenomenine değinmemiz gerekiyor.

Beynin sağ tarafı yaratıcılık ve duygularla, sol tarafı ise analitik planlama ve mantıkla ilgilidir diye bilinir. Dil kabiliyeti de daha çok beynin sol tarafının yönetimindedir. Düşüncelerini ve duygularını aşırı bir şekilde bastıran insanların, beynin iki tarafı arasında bağlantı kuran korpus kallozum bölgesinin, beynin iki tarafının bağlanmasına izin vermediği görülüyor.

Hemisferik lateralizasyon durumunda, kişi tüm duygusal deneyimlerini ve yaratıcılığını, analitik organizasyon ve plan uygulaması yeteneklerinden koparıyor. İnsan bu şekilde koptuğunda, duygular kişiyi anın içinde etkilemiyor yani kişi işlerini yapabiliyor ama otomatik pilotta yaşıyor.

Travmatik deneyim sonrası duyguların aksiyonları etkilemesine izin veremezsiniz. Örneğin öfkenizin ebeveynlerinize bağırmanıza neden olmasına izin veremezsiniz. Bunu yaparsanız cezalandırılırsınız ve bu nedenle hayatta kalmak için, duygu tarafı ile aksiyon tarafını birbirlerinden ayırırsınız.

Bu tür bir kopma, kısa vadede kişinin hayatta kalmasını sağlayan ama uzun vadede oldukça zararlı bir mekanizma. Şartlara uyum için gelişen bu mekanizma, kişi büyüdükçe uyumsuz olmaya başlıyor. Zira bir işe başlayabilme, geleceği planlayabilme ve hayatı niyet ederek yaşayabilme kabiliyetleri, beynin iki tarafının entegrasyonu ile mümkün.

## Beynin sağ ve sol yarım küresinin yeniden entegrasyonu

Psikoterapinin iyileştirici etkiye sahip olmasının nedenlerinden birisi de, duygusal - mantıklı taraflarınızı entegre edebilmesi. Duygu deneyimi beynin sağ yarım küresinde ve dil kabiliyeti ise beynin sol yarım küresinde. Travmatik bir şekilde büyüyen kişiler, duygularını dillendirmekte çok zorlanıyorlar. Ama terapide oturup duygularını dile getirmeye çalışmaları, beynin iki tarafı arasında eşzamanlılığı iyileştiriyor.

Beynin sol tarafını duygularınızdan soyutladığınızda, planlama yapamıyorsunuz ya da hayatı en doyumlu şekilde yaşayamıyorsunuz.

Beyni bu şekilde kopuk bir kişinin ilk yapabileceğı şeylerden birisi tabii ki psikoterapi almak. Birçok insan maalesef duyguları hakkında konuşmanın bir işe yarayacağını düşünmüyor ya da nasıl işe yarayabileceğini anlayamıyor. Bunun yerine problemlerimi düzeltmekle uğraşmalıyım diyor ama zaten bu yüzden problemlerini düzeltemiyorlar. Bir problemleri olduğunun farkındalar ama beyinleri bu problemi çözdürecek adımları atamıyor.

Hayatı otopilotta yaşayan biriyseniz, beynin iki yarısını entegre etmek için yapabileceğiniz bazı şeyler var. Duygularınızı dile getirmekten ve terapiden zaten bahsettik. Bu söyleyeceklerimin size garip geleceğini biliyorum ama duygularınızdan kaçmayı bıraktıkça, geleceğiniz için gerçekten bir şeyler yapabilmeye başlayacaksınız.

Bu nedenle duygularınızı dile getirmek kadar duygularınızdan kaçmamanız da önemli. Baskıcı kontrol ortamında büyüdüyse, beyniniz her negatif duygu hissettiğinde, o duygudan kaçıyor sunuz ya da kendi dikkatinizi dağıtmaya çalışıyor sunuz. Bunu durdurmanız gerekiyor.

İşin zor tarafı şu ki, eğer duygusal bastırma ortamında büyüdüyse, duyguyu hiç hissedemeyebilirsiniz. Tek hissettiğiniz şey, duygudan kaçma davranışı olabilir. Neden olduğunu pek anlamadan, sabah kalktığınızda, yapmanız gereken bir şeyleri yapmak yerine, dikkatinizi dağıtmak için örneğin ekranlı cihazlara kaçıyor sunuz. Fakat bunu yaparken dikkatli bakarsanız, günlük durumunuzun genelde aynı olmasına rağmen, ihtiyacınız olan dikkat dağıtma miktarının önemli ölçüde değiştiğini fark edebilirsiniz.

Bazı günler duygularınızdan kaçma ihtiyacını tetikleyen şeyler var ve bunlara dikkat etmelisiniz. Ne zaman kaçma ihtiyacı hissettiğinize, ne zaman işleri erteleme ihtiyacı hissettiğinize dikkat etmelisiniz. Bu konuda kendinize sorabileceğiniz bir soru var:

“Şimdi bir çeşit duygu hissediyorum, bir şeyler oluyor. Belki biri bir şey söyledi, bir şey yaptı. Ya da bir şeyi bitirme tarihim yaklaşıyor. Bir şey bende şu an kaygı, korku veya benzeri bir duygu tetikliyor olabilir mi?”

Eğer bunun cevabı evet ise, neden odaklanamadığınızı düşünün. Birçok insan bu aşamada kendilerini odaklanmaya zorlamaları gerektiğini düşünür ama yapmanız gereken şey bu değil. Yapmanız gereken, duygunun varlığını onaylamanız ve ondan kaçmamanız. Bunu düzenli şekilde yaptığınızda beyniniz, artık düşünce ve duygularınızı bastırmaya gerek kalmadığını düşünmeye başlar.

Terapi gören birçok insan, duygularını söze dökmeye veya yazmaya başladığında, hayatları iyileşmeye başlar. Bunun nedeni artık beynin çalışması gerektiği gibi çalışmaya başlamasıdır.

Bazen NPC (Non Playable Character - oyunlarda oyuncunun kontrol edemediği oyun karakterleri) gibi hissediyor olabilirsiniz. Sanki hayatınızı oyuncu olarak yaşamıyor gibi hissedebilirsiniz. Oyuncu karakter değil de bir köşede kendi dünyasını yaşayan, ancak başka biri gelip dürterse bir şeyler yapan ve tepki veren karakter gibi hissediyor olabilirsiniz. Hayatı belli bir niyet ve kontrol içinde değil de reaksiyon vererek yaşıyor, sizi bir dış uyaran dürtmedikçe bir şey yapmaya motivasyonunuz yok gibi hissediyor olabilirsiniz. Bunun nedeni disiplinsizlik veya irade yoksunluğu olmayabilir. Bugün nüfusun yarısını etkileyen, yaygın bir travma tepkisi içinde olabilirsiniz.



# Reddedilme korkusu ile nasıl başa çıkarsınız?

## Giriş

Soru:

Reddedilme ile başa çıkmakta büyük güçlük yaşıyorum.

*Reddedilme duyarlılığından kurtulmak için tavsiyeye ihtiyacım var. Reddedilme ile ilgili en ufak işaret bile beni mahvediyor. Başlangıçta kendimi çok güvensiz hissediyorum, yaralanmış hissediyorum. Ama daha sonra beni reddettiğini düşündüğüm kişiye karşı öfkeye kapılıyorum. Bazı zamanlar böyle bir senaryo benim günlerce ve bazen de haftalarca çok kötü hissetmeme neden oldu. Kötüsü, son zamanlarda bunu çok daha sık yaşamaya başladım. Bazen reddedilme sinyaline mesafeli veya soğuk davranarak tepki veriyorum ama birkaç dakika sonra bunu yaptığım için pişman oluyorum. Çünkü bunun genellikle sadece benim kafamın içinde olan bir şey olduğunu fark ediyorum.*

*Bu durum benim arkadaş bulmamı engelliyor ama duygularımı kontrol edemiyorum. Şu an 22 yaşımdayım ve böyle koca bebek olmamam gerektiğini biliyorum. Bundan nasıl kurtulabilirim?*

## Reddedilmeye Duyarsızlaşma Yöntemi

Reddedilme duyarlılığı, birçok insanın mücadele ettiği bir durum. Birçok insan bu durumdan kurtulmak için sürekli reddedilerek reddedilmeye duyarsızlaşmanızı tavsiye ediyor. Pratik ve deneyim ile, ard arda reddedilerek ve bu reddedilmelerden sonra hayatta kalarak, bunun o kadar da kötü bir şey olmadığını farkına varacağınızı söylüyorlar.

Ard arda reddedilerek, reddedilmeye duyarsızlaşma tavsiyesi yanlış bir tavsiye değil. Sonuçta psikiyatride maruz kalma terapisi diye bir şey var. Ama bu, reddedilme duyarlılığına sahip çoğu insan için dehşet verici bir tavsiye. Birine, yılan korkusundan kurtulmak için yılanlarla dolu bir kuyuya inmeyi tavsiye etmek gibi bir şey.

Evet, reddedilme ile başa çıkmayı öğrenmenin tek yolu çok sayıda reddedilmekten geçiyor olabilir ama bu çok korkutucu bir fikir. Reddedilme duyarlılığı olan birçok insan, bunu yapmayacaktır.

Reddedilme duyarlılığı olan biri çok fazla öz yargılama yapar. Neredeyse kendi kendisini reddeder. “Reddedilmeye bu kadar duyarlı olduğum için tam bir moronum” der. “Şu ana kadar büyüüp bu probleminden kurtulmuş olmalıydım” der. Bunları düşünürken yaptığı şey, kendi kendisini reddetmektir, işleri kendisi için biraz da olsa kolaylaştırmaya çalışmamaktır.

Peki bazı insanlar reddedilmeye neden bu kadar duyarlılar? İnsanlar genel olarak kendileri hakkında özgüvensiz oldukları şeylere duyarlıdırlar. İnsan çirkin ya da şişman olduğu konusunda özgüvensiz ise, kendileri ile ilgili çirkin ya da şişman anlamına gelebilecek yorumlara, imalara duyarlı hale gelirler. Burada karşılarındaki kişi mesela şişman olduğu konusunda tek bir şey bile söylemeyebilir ama bu konuda hassas olan insan, nötr bir yorumun bile şişman olduğu yönünde bir ima olduğunu düşünebilir.

Birine dışarı çık ve bin kere reddedilerek reddedilmeye duyarsızlaş dediğinizde, bu reddedilmelerin çok fazla miktarda acıya neden olacağını unutmayın. Bu nedenle reddedilme duyarlılığı ile ilgili başka yapabileceğiniz şeylere bakalım.

## Reddedilme Duyarlılığı ve Algı

İlk anlamamız gereken şeylerden birisi, reddedilme duyarlılığının kendisinin bir özalgı sonucu olduğu. Bu durumda da ilk yapmanız gereken şey, sizin reddedilmeye değer olduğunuz fikrinin nereden geldiğini düşünmeniz. Çünkü eğer bir şeye karşı duyarlıysanız, genellikle o şey sizin içsel olarak tuttuğunuz bir korku sonucudur. Yani eğer reddedilmeye duyarlıysanız, büyük ihtimalle reddedilmeyi hak eden biri olduğunuzdan korkuyorsunuzdur. Bu nedenle de neden reddedilebilir olduğunuza inandığınızı kendinize sormalısınız. Bu konuda tabii ki terapi alabilirsiniz ama bunu terapi almadan da inceleyip ortaya çıkarabilirsiniz.

Bu inceleme sonucunda beyninizin, sizin reddedilebilir biri olduğunuzu ne zaman öğrendiğini bulmanız gerekiyor. Çünkü bugün reddedilme duyarlılığına sahip olmanızın

nedeni, muhtemelen geçmişte biri tarafından şiddetli bir reddedilme yaşamanız ve bunun size çok fazla acı vermesi. Siz bugün bu acıyı taşıyorsunuz ve yeniden tekrarlanmasından korkuyorsunuz.

İnsanlar reddedilmeye duyarlı olduklarında, doğal olarak bu duyarlılıktan kurtulmak isterler. Ama burada amaç reddedilmeye verdiğimiz reaksiyonu ya da reddedilme konusundaki zihin yapımızı değiştirmektir.

Bu konuda akla gelen ilk yaklaşım tabii ki duyarsızlaşma. Yani çok sayıda reddedilme yaşayarak reddedilmeye karşı duyarsızlaşma. Bu çalışır bir yöntem olsa da problemleri var. Reddedilme duyarlılığına sahip insan reddedildiğinde şiddetli bir acı çeker. Bir kere reddedildiğinde bunu içine atabilir ve haftalarca içsel bir acı çekebilir. Sonra ikincisinde de aynı şeyi başarabilir ama birçok insan daha fazla reddedildiğinde, dayanma noktasını geçer. Artık bu acıyı içlerinde tutamazlar ve dışarı vururlar. Bunu saldırganca ya da pasif - saldırgan bir şekilde (soğukluk) yapabilirler. Bu da bu insanların ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Ben burada duyarsızlaşmanın yanında kullanabileceğiniz iki şeye dikkat çekeceğim. Birincisi algı ve ikincisi iletişim.

Reddedilme duyarlılığı konusunda insanların kaçırdığı nokta, algılarının kendilerini nasıl mahvettiği. Baştaki mesajda şu noktaya dikkat edelim:

*“Reddedilme ile ilgili en ufak işaret bile beni mahvediyor.”*

Burası önemli. İçsel ve psikolojik olarak olgunlaşmaktan bahsederken çoğu zaman reaksiyonlarımızı, içsel durumumuzu ya da aksiyonlarımızı kontrol etmeye çalışıyoruz. Ama reaksiyon ve aksiyonlarımızı değiştirmekten başka yapabileceğimiz ve oldukça önemli bir şey daha var: algı. Zira algımızı değiştirirsek, reaksiyonlarımız da değişir ve bu da tanım gereği eylemlerimizi değiştirir. Çünkü eylemlerimiz reaksiyonlarımıza dayanır ve reaksiyonlarımız da algımıza dayanır.

Bence kişisel gelişim konusunda en çok ihmal edilen alanlardan birisi, algılarımızı eleştirmek ve şekillendirmek. Mesajı yazan ne diyor?

*“Reddedilme ile ilgili en ufak işaret bile beni mahvediyor.”*

Bir ilişkiniz olduğunu düşünün. Bu kişi sizin mesajınıza 5 dakika içinde cevap vermediğinde, şiddetli bir reddedilme duygusu içinde kıvranıyorsunuz. Algınız “beni reddetmek üzere” diyor. Ama bu reddetme sinyali değil, hayat içinde olabilecek bir durum. Peki o zaman bunun reddedilme sinyali olduğu algısının neden?

Reddedilmek size büyük acı veriyorsa, beyniniz reddedilmeyi mümkün olan en kolay şekilde tahmin etmeyi öğrenir. Bir partner diğе partneri aldattığında, aldatılan partnerin paranoyak hale gelmesi ve en ufak aldatma sinyalinde çılgına dönmesi gibi. Bu insan aptal olduğundan değil, böyle bir sinyalim çok kötü sonuçlara neden olan bir olayı ima etmesinden dolayı bu tepkiyi verir. Bir şeyin acısı ne kadar büyük ise, o şeye işaret eden ya da ettiğini algıladığımız en küçük sinyale verdiğimiz tepki de o kadar büyüktür. Bu beynin bizi korumak için geliştirdiği bir mekanizma.

Burada beynimizin bu şekilde tasarlandığını ve bu tasarımın birçok durumda kontrolden çıktığında maladaptif yani uyumsuz olduğunu bilmemiz önemli. Algınızı değiştirmek için de yapmanız gereken şey, sizin reddedilmeye dair en küçük sinyal dediğiniz şeyi gördüğünüzde, zihninizi yakalamayı öğrenmek. Tam bu noktada birkaç saniye durup, bir sonuca atlamadan önce, gerçekte ne olduğunu düşünmelisiniz.

Reddedilme trenine atladınız mı, ondan sonra işiniz kötü. Peki reddedilme trenine nasıl atlamayacaksınız? Aslında ne olduğunu, sizin bunu nasıl algıladığınızı ve nasıl yorumladığınızı yakalayarak. Bu soruları kendinize sormalısınız:

“Şu an ne oldu?”

“Ben bunu nasıl algıladım?”

“Ben bunu nasıl yorumluyorum?”

Bunu yapmaya olabilecek en küçük şeylerden başlayın. Bir insan sizin mesajınıza hemen cevap vermediğinde, “aman tanrım, bak yine reddedileceğim” sonucuna atlamak ve hemen “neden cevaplamıyorsun?” tadında bir mesaj yazmak yerine, size 1 saat sonra cevap verdi diye, pasif agresif bir şekilde 24 saat cevap yazmamak yerine

algınızın farkına varın. Neden bu olayı böyle yorumluyorsunuz? Burada başka olasılıklar var mı?

İşte burada, bilişsel yeniden çerçevelemeye geliyoruz. Kendinize bunu neden reddedilme olarak algıladığınızı sorun. Bu gerçekten zor zira beyniniz otomatik olarak bu sonuca atlıyor. Ama oturup yine de yazın: Karşımdaki ne yaptı, ben nasıl hissediyorum?

İkinci yapacağınız şey ise iletişim. Biri mesajınız hemen cevap vermiyorsa, bunun zilyon tane sebebi olabilir değil mi? Ama siz karşınzdaki insanın davranışını, kendi içsel yol haritanıza göre yargılıyorsunuz. Bu nedenle de en ufak bir sinyali, karşınzdaki insan bunu aklından bile geçirmese de, reddedilme olarak yorumluyorsunuz.

Burada anahtar iletişim ama reddedilme duyarlılığı olan insanlar iletişimden çok korkarlar. Karşılarındaki insana pasif agresif davranmak daha güvenli gelir. Gerçekten reddedilmeyecekleri sisli bir durum yaratıp bu durumu muhafaza etmeye çalışırlar.

Konuşmak bazen kendini olabilecek en büyük reddedilmeye açmak demektir ve bu, reddedilme duyarlılığı olan biri için çok zordur. Birine her gün mesajlaşmanın sizin için önemli olduğunu söylediğinizde, karşınzdaki size yine de mesaj atmazsa, bu oldukça büyük bir reddedilmedir.

## Algının Farkında Olma

Reddedilme duyarlılığının algıdan başladığı gerçeği, reddedilme duyarlılığından kurtulma yolunda pek de önem verilmeyen bir bilgi ama işin temelinde özalgı yatıyor. Peki bir insan öz algısının daha çok farkında olmayı nasıl başarabilir?

Yapılması gereken ilk şey, reaksiyon göstermek yerine durmak ve o an nasıl hissettiğinin, böyle hissetmeye neyin neden olduğunun ve otomatik olarak nasıl tepki göstereceğinin farkına varmak. “Soğuk davranmak”, “tepki vermemek”, “karşı tarafa ne kadar kırıldığını göstermek”, vs. gibi otomatik davranışların farkına varmak.

Reddedilme duyarlılığı diyoruz. Duyarlılık ne demek? Duyarlılık, küçük bir sinyalin bile, çok büyük bir tepkiye neden olması demek. Örneğin benim derim duyarlı dediğinizde,

ufak bir temasta bile deride kabarma gibi büyük bir tepkiden bahsediyoruz. Ya da ben kilom konusunda duyarlıyım dediğimizde, kiloyu ima eden ufak bir kelime bile büyük bir duygusal tepki yaratıyor. Duyarlılık, küçük bir sinyalin, sinyal ile orantısız büyüklükte bir tepki yaratması demek. Burada sinyale odaklanmak önemli zira reaksiyon ortaya çıktığında, onu kontrol etmek gerçekten de zor.

Reddedilme duyarlılığı konusunda, özellikle kadın erkek ilişkilerinde genelde verilen tavsiye, dışarı çık ve bol bol reddedil, reddedilmeleri atlat şeklinde. Bu, reddedilme konusunda kendine güveni olmayan insanlar için yapması çok zor bir şey. Ama algıyı değiştirmek, bu insanlar için yapması daha kolay bir şey. Reaksiyon vermeden önce hissettiklerinizi ve reaksiyonu dışardan gözlemlemeyi başarabilerseniz, kendinizi reaksiyondan ayırabilerseniz, reaksiyonun şiddeti azalır.

# İyi Bir Uyku Düzeninin Nöron Bilimi

## Giriş

Bugün, bozuk uyku düzeninizi nasıl düzeltebileceğiniz hakkında konuşacağız.

Uyku düzenini düzeltme konusunda yapılan en büyük hata, yatağa gitme kısmına odaklanmak. 30 dakika meditasyon yap<sup>6</sup>, yürüyüşe çık, ağır bir şeyler yeme, mavi ışık yaydığı için cep telefonundan uzak dur, vs. Ama yatma rutinine odaklanmak hata. Eğer uyku düzeninizi düzeltmek istiyorsanız, uyanık kaldığınız saatlerde düzeltme yapmanız gerekli.

## Uykunun işlevi nedir?

Uykunun işlevi nedir? İnsanlar neden uyurlar?

Balinalar ya da yunuslar gibi bazı hayvanlara bakarsanız, günde 5-20 dakika arası sürelerle birkaç kez uyuduklarını görürsünüz. İnsan beyni ise uyanık kaldığı süredeki aktivitesine karşılık, geceleri 8 saat kadar uykuya ihtiyaç duyuyor.

Günümüzdeki en büyük problem, uyanık olduğumuz zamanın değişmesi ve uykuyu tetikleyen biyolojik sinyallerin bozulması. Eğer beynimizin neden uykuya ihtiyacı olduğunu anlarsak, uyanık olduğumuz zamanlarda, gece çok kolay uykuya dalmamızı sağlayacak şeyleri yapabiliriz.

Ben (Dr. K) bir psikiyatrist olarak, birkaç ay beraber çalıştıktan sonra, hastalarımın %90'ının herhangi bir ilaç kullanmadan çok kolay bir şekilde uykuya dalabildiklerini görüyorum. İnsanlar bana ilk geldiklerinde iyi uyuyamadıklarını söylüyorlar ve uyumalarına yardımcı olacak ilaç yazmamı istiyorlar. Ben uyku ilacına karşı değilim ama burada amaç, bu ilaçları kullanacaksanız bile geçici olarak kullanmanız. Asıl amacınız, zaman içinde vücudunuzu, gece uyku zamanında uyku sinyallerinin en yoğun olacağı şekilde kullanmayı öğrenmek.

---

<sup>6</sup> Nöron bilimci Andrew Huberman, uykuya kötü etki edebileceğinden dolayı, yatmadan 4 saat öncesinden itibaren meditasyon yapılmamasını tavsiye ediyor.

## Uyku penceresini kaçırmak

İnsanların bir uyku penceresi var ve bu pencereyi kaçırdıktan sonra uykuya dalmaları artan oranda zorlaşıyor.

Hepimiz, en kolay uyanabileceğimiz ve en kolay uyuyabileceğimiz zamanları düzenleyen bir sirkadyen ritme sahibiz. Gün içinde uyanık kaldığımız süre boyunca beynimizde, adenozin denilen bir kimyasal birikiyor. Bu kimyasalın birikmesi, bize ne kadar yorgun olduğumuzu sinyalliyor. Bu birikim de arttıkça, uyuma isteği geliyor.

Bunun yanında beynimizin ön lobları, davranışlarımızı yönetiyor, dürtülerimizi bastırıyor. Bu bölgeyi, iradenin merkezi olarak da düşünebilirsiniz.

Ön loblar gün içinde yoruluyorlar ve uyku penceresi de, beyindeki yorgunluk sinyalleri yüksek iken, ön lobların hala çok yemek yemek, telefonumuza bakmak, vs. gibi dürtülerimizi kontrol ederek uyumamızı sağlayacak iradeye sahip olduğu zaman dilimi oluyor.

Uyumakta zorlanan insanlara bakarsak, bu insanların yorgun bir şekilde yatağa yattıklarını ama birden cep telefonlarının ekranına atladıklarını görüyoruz. Çünkü bu dürtüyü dizginleyemiyorlar. Sonra belki bir buçuk saat geçiyor ve gerçekten çok uykulu oluyorlar. Ama bu sefer de başka bir şeye atlıyorlar ya da cep telefonunu kenara koymaya çalışıyorlar fakat 5 dakika sonra dayanamayıp yeniden ellerine alıyorlar.

Uyku problemi olan insanların problemlerinin ne olduğuna bakarsak, dürtü kontrol problemleri olduğunu görürüz. Bu insanlar, yatakta uzanıp uykuya dalmayı bekleyemiyorlar. Çoğu zaman ekrana atlamak zorunda kalıyorlar. Burada teknoloji de büyük bir problem ama asıl problem, uykuya dalabilme penceresini kaçırmak.

Çoğu insan için uyku penceresi 1-2 saatlik bir süre. Bunun günün hangi saatlerine düştüğüne geleceğiz ama eğer sabah 8’de uyanıyorsanız, en iyi uyuma pencereniz akşam 9 - 10 arası. Bu saatleri geçerseniz, dürtülerinizi kontrol etmek için yeterli irade rezerviniz kalmamaya başlar ve uykuya gitmeyi ertelemeye devam edip durursunuz.



## Yatakta uykuyu erteleme

Bu, günümüzde artarak devam eden bir problem. Yakın zamanlarda araştırmacılar iki tür uyku erteleme tipi olduğunu buldular. Bunlardan birincisi, yatağa gitmeyi erteleme. Ama araştırmacıların asıl keşfettiği, ikinci tür erteleme yani yatakta iken yapılan erteleme. Bu ise oldukça yeni bir fenomen.

Tarih boyunca insanlar, yatağa gitmeyi erteleyip durdular ve bu da yaklaşık 30 - 75 dakikalık bir erteleme. Ama cep telefonu gibi cihazların geliştirilmesinden sonra, yatakta erteleme ortaya çıktı ve bu da ekstra 30 - 75 dakika bir ertelemeye neden oluyor. Bu ek süre, bizi yorgunluk - dürtü kontrolü penceresinin çok ötesine taşıyor ve çok uzun süreler uyuyamamamıza neden oluyor.

Uykunuzu düzeltmek için yapmanız gereken ilk şey, bu uyku penceresini hedeflemek ve cep telefonunuzu yatağınızdan uzak tutmak. Eğer yatakta cep telefonunu elinize alırsanız, sadece 5-10 dakika kaybetmeyeceksiniz, muhtemelen çok daha fazla zaman kaybedeceksiniz. Bunu uçağı kaçırmamıza benzetebiliriz. Bir 10-15 dakika oyalanıp uçağı kaçırdığınızda, sadece 10-15 dakika gecikmiyorsunuz, çok daha fazla zaman kaybediyorsunuz ve bazen gideceğiniz yere uçamıyorsunuz.

## Duygusal sel

Bir sonra değineceğiniz konu, duygusal sel. Tüm teknolojik cihazların yaptığı bir şey var. Bunu sosyal medya da yapıyor. Reddit'te dolaşırsanız da, Youtube videosu izleseniz de, TikTok kaydırsanız da, tüm uygulamalar ve cihazlar aynı şeyi yapıyorlar: negatif duygu devrelerinizi bastırıyorlar.

Eğer kendinizi kötü hissediyorsanız, gidip ard arda video izliyorsunuz, bilgisayar oyunu oynuyorsunuz, porno izliyorsunuz ya da sosyal medyada dolaşıp duruyorsunuz. Bunların hepsi, negatif duygusal devrelerinizi baskılıyorlar.

Negatif duygusal devrelerinizi baskıladığınızda, negatif duygularınız yok olmuyorlar. Bu duyguları bastırıyorsunuz. Gün boyu cihaz ekranına kaçarak bastırdığınız negatif duygular ise, cihazı bir kenara bıraktığınız anda negatif duygu seli olarak yüzeye

ıkıyorlar. Kaygı duymaya başlıyorsunuz, pişmanlık duymaya başlıyorsunuz, yarınınız için depresif hissetmeye başlıyorsunuz, kendinize işkence etmeye başlıyorsunuz.

İnsanlar eskiden gün boyunca duygularını işleyecek zaman bulurlardı. Beynimiz duygusal işlemeyi özellikle tarlayı sürmek, bir şeyleri onarmak, tereyağı yapmak gibi fiziksel işler yaparken yapıyor.

İnsanların eskiden canlarının çok sıkılacağı, zihinlerinin boş olduğu zamanları vardı. Zihin bu boş, herhangi bir düşünceye odaklanılmamış zamanlarda, zihindeki p işleyip temizleme işini yaptığı için, gerekli temizlik için bolca zaman bulabiliyordu.

Günümüz toplumunda ise çok fazla duyusal uyaran var. Zihnimiz o kedi videosuna gülmekten, şu politikacının tweetine kızmaktan, vs. sıkılmaya, gün boyunca duygusal birikimi işlemeye vakit bulamıyor. Bunun sonucunda da, yatağa uzandığımızda yani zihnimiz boş zaman bulduğunda, bütün gün işlenmek üzere biriken tüm bu duygu yığını bir duygu seli olarak zihnimize şşyor. Bu, zihinsel yükün altında ezilmiş hissetmemize neden oluyor ve dikkatimizi dağıtmak için, bu duyguları bastıran ekranlı cihazı elimize alıyoruz. Fakat bu durumda da, bir duygusal sel altında kaldığımız bir duygularımızı bastırdığımız uçlar arasında gidip gelmeye başlıyoruz. Duygu seli uyumamıza izin vermiyor ama uyumamız gerekiyor. Bu konuda stres oldukça uyumak daha da güçleşiyor. Sonuçta da tamamen tükenip sizana kadar, duygusal sel - duygusal bastırma uçları arasında gidip geliyorsunuz.

Uyku düzeninizi mahveden duygu seli hakkında ne yapabilirsiniz? Yapmanız gereken şey, gün içinde kendinize sıkılacak zamanı vermeniz. Kendinize sıkılacak zamanı yani zihninize p işleyecek zamanı verin. Benim bu konudaki tavsiyem günde bir saat, müzik ya da podcast dinlemeden yürüyüş yapmak. Meditasyon özellikle de parasempatik meditasyon (sakinleştirici meditasyon) da yapabilirsiniz. Fakat ne yaparsanız yapın, zihninize duygu işleme vazifesini yapacağı bir zaman dilimi verin. Siz bu zaman dilimini ayırdıktan sonra zihniniz, duyguları otomatik olarak işler.

Gün içinde zihninize duyguları işleyebileceği zamanı vererseniz, gece yatakta daha az duygu seli yaşarsınız ve daha sakin olursunuz. Bu da sizin daha rahat uykuya dalmanızı sağlar.

## Uyanık olduğunuz zamanı nasıl geçiriyorsunuz?

Üçüncü olarak, uyanık saatlerinizi nasıl geçirdiğinizi konuşacağız. Uyanık saatlerimizde, işlerimizi mümkün olduğu kadar erken yapmaya çalışmalıyız. Gündüz saatlerinde ne kadar çok iş yaparsak, gece uykuya dalmamız o kadar kolaylaşır. Bunun nedenlerine bakalım.

Uyku neden var? İş yaptıktan sonra dinlenmek için. Bu size biraz abartı gelecek ama beynimiz gün içinde yaptığımız her şeyin kaydını tutar. Bu sayede örneğin beyin, siz 3 saat Netflix izledikten sonra birden bire “yapman gereken bir ödev” ver sinyali gönderir. Ya da zihninizde birden “manava gitmem lazımdı” diye bir düşünce belirir.

Beyin bu tür hatırlatmaları, yapmanız gereken her şeyin bir kaydını tutarak yapar ve bu da uykunuz için büyük bir problem oluşturabilir. Örneğin diyelim ki 2 hafta boyunca çalışabileceğiniz bir sınavınız var ve siz de bu sınava çalışmayı son 3 güne kadar erteleyip durdunuz. Peki neden 3 gün? Neden 5 gün değil? Neden 2 gün değil? Beyniniz son dakika paniği yaratacağı zamanı nasıl biliyor?

Dikkat ederseniz beyniniz belli bir noktaya kadar bir şeyleri yapmayı engelliyor ama o noktadan sonra birden bire işi ertelemeyi bırakıyor. Bu nokta genellikle çalışmaya başlarsak B- veya C alacağımız nokta oluyor. Yani beynimiz yapmamız gereken şeyleri, bunlar için ne kadar zamana ihtiyacımız olduğunu sürekli takip ediyor. Bir iş için belli bir zaman gerektiğini biliyor ve işleri yapmıyorsa, “şu kadar çalışmana ihtiyacım” var diyerek insanı uyutmuyor.

Burada beyin stres sinyali veriyor ve bu da kortizol seviyesini artırıyor. Kortizol ise beynin uyumanızı sağlayan bölümüne gidiyor ve “bugün daha işimiz bitmedi” diyerek uykuyu engelliyor.

Bu mekanizmayı biliyorsunuz. Yatağa gidiyorsunuz ama beyniniz yapmanız gereken şeyleri size hatırlatıp duruyor ve uyku düzeniniz mahvoluyor. Bunu düzeltmenin yolu da, kortizol sinyalini ortadan kaldırmak. Bunun için de iş yapmanız gerekiyor. Ne kadar çok iş yaparsanız, işlerin izini süren beyninize o kadar çok sinyal gönderiyorsunuz. Burada olay yeterli ya da yeterince iyi iş yapıp yapmadığınız değil. Yapmanız gereken bir şeyler

yapmak ve bunun neden böyle olduğu hakkında konuşacağız. Bilmeniz gereken şey, ne kadar çok iş yaparsanız, o kadar kolay uykuya dalarsınız. Çünkü beyniniz kortizol sinyali vermeyi keser. “Bugün çok iş yaptım, şimdi kendimi iyi hissediyorum” der. Beyninizin bir tarafı bunun yeterli olmadığını söyleyebilir ama beyninizin o tarafı, işlerin izini süren tarafınızdan farklıdır.

Şimdi bana “o zaman çöpleri dökmek gibi problemimi gerçekten çözmeyecek şeyler yapsam bile, uykumu iyileştirebilir miyim?” diye sorabilirsiniz. Uyumanızı sağlayan beyin mimarisinin güzel tarafı da bu. Sizin problemi gerçekten çözüp çözmediğinize bağlı değil. Bir çeşit iş içerdği sürece tamamen anlamsız şeyler bile yapabilirsiniz. Hedeflerinize yürümenizi sağlayan bir şeyler yapmanız bile gerekmez.

Kafanızı karışmış olabilirim o nedenle bir örnek vereceğim. Kanseri hastalarının aileleri hastaya bir sürü yemek getirirler. Bu ilk bakışta aptalca görünebilir zira kanser hastası hem kemoterapi görüyor yani bağırsaklarının içi kabuk değiştiriyor ve bir şeyler yiyebilecek durumda değiller hem de ihtiyacı olanı serumdan alıyor. Ya da cenazelere bakarsanız, insanlar bir sürü yemek getiriyorlar. Halbuki ne ölünün ne de ailenin yemeğe ihtiyacı yok. Bunun arkasındaki psikolojiye bakarsak, insanların rasyonel olarak anlamsız olsa bile bir şeyler yapmak istediklerini görürüz. Zira anlamsız olsa bile bir şeyler yapmak, beyindeki kortizol seviyesini azaltır.

Bu prensibi uykuda da kullanırsak, streslendiğinizde iş yapmak anlamına gelecek herhangi bir şey yaptığınızda, beyniniz bu işi takip eder ve “bugün bir şeyler yaptık, şimdi uykuya dalaabiliriz” der.

## Anabolizma

Uykunun bir başka amacı da anabolizma yani vücudunuzun doku yapması. Çocukların büyümesi ya da kasların onarılması uyku sırasında gerçekleşiyor. Vücudumuz, biz uyurken doku üretiyor.

Tersinden bakarsak, ne kadar çok doku üretmemiz gerekiyorsa o kadar çok uykuya ihtiyacımız oluyor. Örneğin büyüme atağı yaşayan çocukların daha fazla uykuya

ihtiyaçları oluyor. Ya da spor salonunda ağırlık çalışmaya başladığınızda, daha fazla uykuya ihtiyacınız oluyor.

Spor yaptığınızda, kas dokularınızda küçük yırtılmalar meydana geliyor. Bunun sonucunda da kas dokularınız beyne iltihap sinyalleri gönderiyor. Bu sinyaller, beyindeki büyüme faktörlerini harekete geçiriyorlar. Tüm bu büyüme faktörleri de, beyninize uykulu hissetmenize neden olacak sinyaller gönderiyorlar.

Bu nedenle uyku düzeniniz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden birisi spor yapmak. Burada amaç çok iyi bir vücuda sahip olmak değil. Sadece fizyolojik olarak uyumanıza yardımcı olacak sinyalleri ortaya çıkarmak.

İdealinde en iyisi ağırlık kaldırmak. Kas yırtılmasına ya da sakatlığa uğramadan yapabildiğiniz kadar yanma hissetmeniz, beyninize uyumanız için gerekli sinyalleri en iyi şekilde gönderecektir.

## Yeni şeyler öğrenme

Konuşacağımız bir diğer şey de, yeni şeyler öğrenmek. Beynimizin biz uyurken yaptığı şeylerden birisi de, belleğimizi pekiştirmektir. Uyku sırasında beyin, hipokampusta yer alan kısa vadeli belleğin içeriğini alıp, hipokampusun başka parçalarına pekiştirerek uzun vadeli anı haline getirir.

Bu mekanizma sayesinde ne kadar çok şey öğrenirseniz, beyniniz o kadar çok uyku sinyali alır. Beynin RAM belleğinden bilgileri alıp sabit diske kaydetmek için uyuması gereklidir. Bu nedenle yoğun bilişsel işlerle uğraşan, örneğin bir dil öğrenmeye çalışan ya da yeni şeyler öğrenen insanlar, daha kolay uyumaya meyilliler.

Öğrenmek ile sadece bilişsel enerji harcamak aynı şey değil. Örneğin aynı bilgisayar oyununu defalarca oynamak, yeni şeyler öğrenmeye odaklanmadan bir şeyler izlemek uyku gerektirmezler.

## Yeme içme

İnsanların uyku düzenini bozan şeylerden birisi de nasıl yiyip içtikleri. Örneğin uykuyu bozan çok büyük bir sorun, sabah uyanıp kahve içmek ve kahve iştah kapatıcı olduğu için öğle 3'e kadar pek bir şey yemeyip sonra büyük bir yemek yemek, akşam yemeği zamanı çok aç olmamak. Bunun sonucunda sağlıksız ve büyük bir yemek yemiş olsanız bile, beyniniz afallıyor zira aslında o gün için kalori ya da besin eksikliğiniz olabiliyor. Beyin ve vücut besin açısından tatmin olmadığı için, uykuya dalmak çok zorlaşıyor. Bu da sonuçta gece geç saatlerde yemek yemenize neden olabiliyor.

Bu durumdan kaçınmak için, gün içinde ihtiyacınız olan kadarını yiyin. Günde iki ya da üç öğün yemek yiyin. Akşam yemeğiniz yeterince protein ve lif içermekle birlikte karbonhidrat ağırlıklı olsun. Bunun nedenlerinden birisi, karbonhidrat ağırlıklı yemeğin insulini tetiklemesi ve insulinin de uykumuzu getirmesi. Ama akşam yüksek seviyede işlenmiş gıda alırsanız, çok hızlı bir insulin zirvesi ve sonra da kan şekeri seviyesinde çöküş yaşarsınız. Eğer lif içermeyen 2 bin kalori yemek yeseniz bile, birkaç saat sonra kendinizi aç hissedebilirsiniz.

Karbonhidrata lif ve protein eklemek istememizin sebebi, karbonhidratın sisteminize yayılmasını yavaşlatmak. Vücut diğer tüm o şeyleri de sindirmeye çalışacağı için, karbonhidrat sindirimi ve emilimini yavaşlatmak ve böylece de insülin seviyesini uzun süre yüksek tutarak uzun süre uykulu hissetmemizi sağlamak. Yani eğer akşam makarna yiyecekseniz, bunun yanında salata ve tavuk ya da balık gibi et olması da lazım.

## Stres

Son olarak uyumamıza engel olan strese bakacağız. Stres günümüzde çok büyük bir problem zira günümüz toplumu stres dolu. Geçmişte stres geçici bir şeydi örneğin ormanda avlanırken karşımıza yırtıcı bir hayvanın çıkması gibi durumlarda belki haftada bir iki kere stres oluyorduk. Bugün ise neredeyse hepimiz, kronik stres altında yaşıyoruz. Dönem sonunda notlarımız ne olacak stresi, ilişkiler konusunda ne yapacağım stresi, aileyi geçindirme stresi gibi kronik streslere sahibiz.

Daha önceki sayfalarda, kortizol hormonunun, uyku sinyalinin geldiği retikular aktivasyon sistemine ulaştığını ve bizim uykuya dalmamıza engel olduğunu belirtmiştik. Bu mekanizma yüzünden, kronik stres arttıkça, kronik uykusuzluk da artıyor. Beynimiz tehlikede olduğumuzu düşündüğü için uyumamıza ya da dinlendirici, derin bir uyku çekmemize izin vermiyor. Bu nedenle de stresimizi yönetmemiz gerekiyor.

Stres yönetiminin kendi başına büyük bir iş olduğunu biliyorum ama uyku ile size anlatmaya çalıştığım şey de tam olarak bu. Herkes uykuyu düzeltme hakkında konuşuyor, uyku çizelgesini düzeltme hakkında konuşuyor. İnsanlar “yatma saatlerim kötü, kalkma saatlerim kötü, hiçbir şey istikrarlı değil” diyor. “Uyku yüzünden ne ilişkilerimi düzeltebiliyorum, ne çalışabiliyorum ne de spor yapabiliyorum” diyor.

## Uyku düzeni sonuçtur

Herkes, uykuyu çözmeye, uyku çizelgesini çözmekten başlamaya çalışıyor. Ama bu sorunu düzeltmek uyku çizelgesini düzeltmekten başlamıyor. Uyku çizelgesi sebep değil sonuç.

Bana danışan birçok insanın uyku sorunu ile başa çıkmaya çalıştığını gördüm ama uyku sorunu, başa çıkmanız gerekenler listesinin sonunda. Uyku sorununu çözmek için, uyanık zamanlarındaki tüm o sinyalleri, biyolojik ve nörokimyasal sinyalleri çözmeniz gerekiyor. Biz ise sonda çözmemiz gereken şeyi en önce çözmeye çalışıyoruz.

Stresinizi yönetmeyi öğrenmelisiniz. Bu seride stresinizi yönetmenize yardımcı olacak birçok teknik hakkında konuştuk. Eğer gün içinde biraz daha fazla iş yaparsanız, meditasyon yapmaya başlarsanız, duygularınızı bastırmak yerine yönetmeye başlarsanız, günlük tutmaya başlarsanız, spor yapmaya başlarsanız, daha sağlıklı beslenmeye başlarsanız, stresiniz doğal olarak azalmaya başlayacak. Ama stres seviyeniz yüksek olduğu sürece uyku probleminizi çözmeniz zor olacak.

## Uyku ile ilgili son bir tavsiye

Son bir tavsiye daha vermek istiyorum. Sabah yataktan 04:00 ve 07:00 arasında kalkın. En geç 07:00'da kalkın. Neden?

Yorgunken yataktan kalkmak, nörobilimsel olarak yorgun değilken uykuya dalmaktan daha kolay. İnsanların uyku düzeni konusunda yaptıkları en büyük hata, uykunun zamanında yatmaktan çok zamanında kalkmak ve hatta çok erken kalkmak ile alakalı olduğunu bilmemek.

Vücudumuzun sirkadiyen ritm denilen bir ritmi var. Bu ritim, vücudumuzun biyolojik saati. Sabahın ilk saatlerinde çok yüksek kortizol seviyesine sahibiz. Sabah erken kalktığımızda, yüksek kortizol yani vücudumuzun stresli bir durumda olması sayesinde iş yapmamız, çalışmamız daha kolay olur. Siz günün daha başında olduğunuzdan, bu yüksek kortizol seviyesini stres olarak hissetmeyebilirsiniz ve bu da işin güzel tarafı. Bu saatlerde odaklanmanız ve işleri bitirmeniz çok daha kolay olur.

Size tavsiyem, saat 5:30 gibi kalkın. Evet o saatlerde uyku sersemi olabilirsiniz ama kalkar kalkmaz kahve içmeyin ama sonra kahve ya da çay içebilirsiniz. Sabah 5'te kalkıp 9'a kadar çalışmanız en verimlisi. Bunu yaparsanız birçok şeyi çözebilirsiniz. Beyniniz gün boyu yapmanız gereken tüm işleri yaptığınızı düşünür ki sabah ne kadar üretken olabileceğinizi görmeniz lazım.

Bazı insanlar ben gündüz insanı değilim diye itiraz edecekler ama benim tecrübeme göre kendilerini gece kuşu sananların çoğu gece kuşu değil. Bu insanların çoğu gündüz çok erken saatlerin kuşu. Bu insanların iş çizelgesi gece yarısından başlıyor ki eğer imkanınız varsa gece 2'de de kalkabilirsiniz. Birçok manastırda insanlar gecenin bir yarısında kalkıp işe başlarlar ve akşam 6 ya da 7 gibi yatarlar.

Size tavsiyem en geç 7 olacak şekilde ama idealinde 5 gibi uyanın, kortizol seviyenizin yüksek olduğu sabah saatlerini çalışarak geçirin. Saat 9 gibi bir kahvaltı yapın.



Akşam yorgun hissettiğinizde hemen uykuya gitmeyin. En az 6, 7 ya da 8'e kadar bekleyin. Akşam 6 ile gece 10 arasında bir saatte yatabilirsiniz ama bu pencerenin dışına çıkmayın.

İdealinde sabah 10'dan sonra kafein almayın ama en azından öğleden sonra kafein almayın. Bu çizelgeye uymak çok zor olabilir ama milyonlarca yıllık evrimin ideal hale getirdiği çizelge bu.

Yapabileceğiniz bir başka şey de, gün doğuşunu ve batışını izlemek ve mümkünse dışarıda ya da en azından pencereden izlemek. Bunlar beyninize uyanma ve uyku sinyalleri gönderirler.

Modern toplum maalesef doğal uyku saatlerimizi ve bizi uyutmaya yarayan şeyleri engelliyor. Hayatımızın çoğunu dört duvar arasında ve yapay ışık altında geçiriyoruz, rastgele saatlerde uyuyoruz, rastgele saatlerde yemek yiyoruz ve rastgele saatlerde uyanıyoruz. Duygularımızı bastırıyoruz, işlerimizi yapmak yerine yarına bırakıyoruz. Uykuya dalmaya meyilli olduğumuz yorgunluk penceresini kaçırıyoruz. Teknoloji sayesinde, uyumadan önce uykudan kaçmak için ekstra 75 dakika harcıyoruz.

# Uyku için yatma düzeni çözüm değil

## Uykuya dalma stresi

Bu bölümde, uyku zamanı rutininin, uykuya dalmak için neden yeterli olmadığını konuşacağız.

Uyumanız gerektiğinde, bu konuda stres olmanız oldukça rastlanan bir problem. “Yarın final sınavım var, uyumam lazım” diye stres yaptığınızda, uyumanız daha da zorlaşır ya da gecenin bir yarısında uyanıp “Tanrım, yarın dinlenmiş olmam lazım, neden uyandım, uyumam lazım” diye stres yaparsınız. Uykuya dalma arzunuz ne kadar yüksek olursa, uyku o kadar zorlaşır.

Bu konuda çözüm olarak yatma rutini oluşturmaya çalışırız. Bu kavramla ilk karşılaştığımda psikiyartist olmak üzere okuyordum. Harvard Tıp Okulu’ndan bir hocanın, uyku hijyeni adlı oldukça iyi bir ders vardı. Bu hoca “bir hastanızın uyku problemi varsa, ona her gün hep aynı saatte yatağa gitmesini tavsiye edin” demişti:

“Bu, sirkadiyen saati ayarlamaya, bir alışkanlık geliştirmeye ve böylelikle de uykuya dalmaya yardımcı olur. Yatağa gitmeden bir saat önce, cihaz kullanmayı bırakmalarını söyleyin. Zira cihazların yaydığı mavi ışık, melatonin üretimini bastırır ve uykularına etki eder. Onlara, yatmadan yarım saat önce meditasyon yapmanın uykuya yardımcı olduğunun klinik olarak kanıtlandığını söyleyin.”

Psikiyatrist olarak işe başladığımda, hastalarım “uyku güçlüğü çektiğini biliyorum ama merak etme, ben de bu sorunu çözen için tüm cevaplar var” demeye başladım. “Tek yapman gereken şey, her gün aynı saatte yatağa gitmek, yataktan en geç bir saat kadar önce tüm cihazlardan uzak durmak, yataktan yarım saat önce de meditasyon yapmak.”

Ve hastalarım evlerine gittiler, hergün aynı saatte yatmaya, cihazlardan uzak durmaya, meditasyon yapmaya başladılar ve kalan ömürlerinde hergün çok güzel uyku çektiler ... Tabii ki böyle olmadı, dünya maalesef böyle çalışmıyor. Sleep hijyeni ve kanıt temelli tavsiyelerin temel problemleri, bunları yapmanın zor olması. Bu tavsiyeler, obez ve

şeker hastası birine “her gün spor salonuna git” demek gibi şeyler. Bir psikiyatrist olarak, doğru tavsiyeleri hayata geçirmenin çok zor olduğunu gördüm. Daha da kötüsü, bu yatak rutinlerini hayata geçirecek, her gün aksatmadan aynı saatte yatağa gidebilecek kadar irade gücüne ve ön lob fonksiyonuna sahip insanların, zaten uyku konusunda şikayeti olmayan insanlar olduklarını gördüm. Uyku sorunu olan insanlar ise bu tür tavsiyeleri hayata geçiremiyorlardı.

Uyku konusunda çözüm üretmek için, uykunun nörobilimini, bizi neyin uyanık tuttuğunu ve neyin uyumamızı sinyallediğini öğrenmemiz gerekiyor. Buna da retiküler aktivasyon sisteminden (RAS) başlayacağız. RAS, beynimizin arka kısmında yer alan ve uyanıklığımızı yöneten bir beyin bölgesi. RAS örneğin bize uyanmamızı söyleyen beyin bölgesi. RAS sakin olduğunda ise, uykuya dalmamıza izin veriyor.

Uyku konusunda anlamanız gereken ilk şey, uykunun yapabileceğiniz bir şey değil de, meydana gelmesi için gerekli ortamı, beyninizin “uyku zamanı geldi, şimdi uyuyabiliriz” diyeceği ortamı hazırlayabileceğiniz bir şey olması. RAS’ın tepki verdiği şey de tam olarak bu: alışkanlıksal sinyaller değil de şimdi uyuyabilir miyiz yoksa uyuyamaz mıyız durumu.

Peki RAS’ın uykuya dalmamıza izin vereceği ortamı nasıl yaratırız?

## Pozitif sapma prensibi

Psikiyatrist olarak insanlara her gün aynı saatte yatmalarını, cihazlardan uzak durmalarını ve meditasyon yapmalarını tavsiye ediyordum ama insanlar bunları hayata geçiremiyorlardı. Bu sıralarda, tıpta pozitif sapma denilen bir prensibin farkına vardım. Bu prensibe göre, bir şeyi nasıl yapacağınızı anlamak için bu şeyi yapamayan bir grubu ele alıp onların problemlerini çözmek yerine, bu şeyi zaten yapabilen bir grubu ele alıp bu grubun neyi doğru yaptığını çözmek gereklidir. Bu sayede, bir şeyi yapmakta zorlanan insanlar için bir çözüm geliştirebilirsiniz.

Bunun size garip geldiğini biliyorum ama pozitif sapma kavramının ortaya çıktığı örneği verirsem konuyu daha kolay anlayabilirsiniz.

Vietnam'daki yetersiz beslenme sorununu çözmeye çalışan araştırmacılar, Vietnam kırsalında, çocukların %50'sinin yetersiz beslenmeden muzdarip olduğu bir bölgeye gidiyorlar. Bu sorunun çözümünün de basitçe bu çocuklara yemek vermek olduğunu düşünüyorlar ve bunun için devletten kaynak da buluyorlar. Ama yolsuzluk nedeniyle bu kaynak bölgeye ulaşmıyor.

Araştırmacılar, yiyecek yardımı olmadan bu sorunu nasıl çözeceklerini kara kara düşünmeye başlıyorlar. Çünkü sorunun çözümü basit değil mi? Yemek bul birader. Hergün aynı saatte yat birader. Spor salonuna git birader.

Fakat Vietnam hükümeti “üzgünüz yemek memek yok birader” deyince, araştırmacılar alternatif çözümler düşünmeye başlıyorlar ve çok önemli bir şeyin farkına varıyorlar. Bölgedeki çocukların %50'si açlık çekiyor ama diğer %50'si açlık çekmiyor. Ve bu çocukların hepsi aynı bölgede yaşıyorlar, aşağı yukarı aynı sosyoekonomik seviyedeler.

Araştırmacılar, “nasıl oluyor da tüm çocuklar açlık çekmiyor” diye araştırmaya başlıyorlar ve sağlıklı çocukların yaptıkları birkaç değişik davranışı keşfediyorlar. Bunlardan birisi, pirinç tarlalarında yetişen bir çeşit tohumu yemek. Bu tohum “fakir fukara yemeği” olarak biliniyor ama aslında oldukça besleyici. İkincisi de, yine pirinç tarlalarında bulunan karides ve midye gibi bazı canlılar. Köylülerin bazıları klasik sebzelerin yanında bu şekilde ne bulabilirlerse topluyorlar ve yiyorlar. Bu şekilde biraz daha fazla protein, biraz daha fazla mikrobesein, biraz daha fazla lif alabiliyorlar ve bu “biraz daha fazla besin”, problemi çözüyor.

Bugün uyku konusunda biz de bu yöntemi kullanacağız yani sağlıklı bir şekilde uyuyabilen insanlara ve bu insanların retiküler aktivasyon sistemlerinde neler olduğuna bakacağız. Bu insanların retiküler aktivasyon sistemlerinin nasıl işlediğini anladığımızda da, daha sağlıklı uyku için neler yapılabileceğini keşfetmiş olacağız. Ve bu yapabileceklerimizin büyük bir kısmının yatma saati ile alakaları yok.

## Retiküler Aktivasyon Sistemini anlamak

Daha önce söylediğim gibi retiküler aktivasyon sistemi (RAS), beynin arka tarafında, beyin köküne yakın bir konumda bulunan ve uyanıklığımızı yöneten bir bölge.

Uykuya dalmak, sizin direkt yapabildiğiniz bir şey değil yani şimdi uyuyayım diyerek pat diye uykuya dalmıyorsunuz. Uyku daha çok doğru ortamı hazırladığınızda kendiliğinden olan bir şey.

Uykuya dalmak istemediğiniz bazı durumları bilirsiniz. Örneğin bu filmi izlemeliyim dersiniz ama filmin ortasında uykuya dalmış olursunuz. Bunun olma sebebi, uyku için doğru koşulların oluşması. Uyku için doğru koşullar oluştuğunda, zihniniz uyanık kalmalıym dese de, RAS size “şimdi uykuya dalıyoruz” diyor. Filmin biletine iyi para vermenize rağmen, sinemada uykuya dalıyorsunuz.

Peki RAS, uyku açısından nelere tepki verir? Birincisi, beynimizin ön lobunda, gün içinde yapmamız gereken şeylerin bir ölçüsü var. Bu ölçüye göre, beynimizin gün içinde yapmamız gerektiğini düşündüğü belli miktarda iş var.

Yatma zamanını erteleme intikamı (revenge bedtime procrastination) diye bir kavram var. Burada gün içinde yapmamız gerekenlerle ilgili ölçülerimiz var. Yapmam gereken şu miktarda iş var, şu miktarda eğlenmeliyim gibi. Zihnimizin, normal, üretken günün ne olduğu ile ilgili bir ölçüsü var. Günü boşa harcarsak ve bu şekilde yatağa gidersek, zihnimiz “hayır yatağa gidemeyiz, yapmamız gereken bir sürü iş var” der. Bu da RAS’ın harekete geçmesine neden olur. Beynimizin ön lobları, RAS’a “uyumamız lazım” der.

Pozitif sapma prensibine geri dönersek, uyku konusunda problemi olmayan hastalarımı günlerini nasıl geçirdiklerini sormaya başladım. Bunun sonucunda da, uyku problemi olmayan insanların günlerinin ilk 4 saatinin oldukça üretken geçtiğini fark ettim. Burada zihninizin yapmanızı istediği her şeyi yapmanız da gerekmez ki bunu anlamanız çok önemli. Çünkü birçok insan, gün içinde yapmaları gereken her şeyi bitirmek zorunda olduklarını düşünüyorlar ama hayır. Beyninizi en azından üretken bir gün geçirdiğinize inandırmanız yeterli. Bunun önemli bir parçası da, uyandıktan sonraki ilk 4 saatinizi oldukça üretken geçirmeniz ve günümüzde uykunun bu kadar zor olmasının

sebeplerinden biri de bununla ilgili. Çünkü çoğumuz, sağlıklı bir uykunun daha çok uyanık zamanlarımızda ne yaptığımızla alakalı olduğunu bilmiyor.

Yatma zamanını erteleme intikamını düzeltmek istiyorsak, gün içinde yeterince iş yapmadım hissini düzeltmemiz lazım. Bunun içinde öncelikle günün ilk 4 saatini kontrol etmeniz lazım. Uyanın, gerekirse kahve için ve günün ilk 4 saatinde bir şeyler yapın. İş yapmıyorsanız bile en azından çamaşırları, çöpleri, vs. halledin ya da spor yapın. Günün ilk 4 saatini üretken bir şekilde geçirmek, beyninizin ön loblarını sakinleştirir ve o gün için yeterince iş yapmışsınız hissine sahip olursunuz. Bu his ise RAS'ı sakinleştirir ve uyumanızı kolaylaştırır.

## Duygularınızı yönetin

İkinci yapmanız gereken şey ise, duygularınızı yönetmek. Peki duygularınızı yönetmek ne demek?

Günümüz toplumunda insanlığın başından beridir hemen hemen aynı kalan bir şey ciddi oranda değişti. Akıllı telefonların icadı, sosyal medya, bilgisayar oyunları, ardı ardına Youtube, HBO ya da Netflix izleme ve online porno gibi teknolojik gelişmeler ile, duygusal yönetim ciddi oranda düştü. Bütün bu cihaz ve uygulamaların ortak özelliği, limpik sistemimizdeki duygu devrelerinin faaliyetlerini bastırabilmeleri.

Birçok insan gün içinde neredeyse tamamen bir cihazın içinde yaşıyor. Çoğumuz bilgisayarda çalışıyoruz, podcast dinliyoruz, arabada müzik çalıyoruz ya da boş zamanlarımızda sosyal medyada geziniyoruz. Dikkatimiz neredeyse sürekli olarak bir elektronik cihazda. Tuvalette, yemekte ya da metroda seyahat ederken bile dikkatimiz bir cihazda. Bunun sonucunda ise, gün boyunca negatif duygularımızı bastırıyoruz.

Negatif duyguların, RAS üzerinde büyük bir etkisi var. Örneğin bir ayrılık gibi, işte patronun size bağırması gibi negatif duygu yüklü olaylardan sonra RAS hareketlenir. RAS bizi uyanık tutan sistemdir ve kaygılı ya da stresli olduğumuz sürece uyuyamayız.

Stresli ve kaygılı olduğunuzda, stres sisteminiz aktif hale gelir. Adrenalin ve kortizol seviyeniz artar. Bunların yanında, oreksin denilen bir başka nörotransmitter de aktifleşir. Tüm bu değişik hormonlar ile RAS aktif hale gelir.

Peki bunu nasıl engelleyebiliriz?

Yatağa gittiğinizde ekrandan kopmanızla beraber, gün boyu bastırdığınız tüm o negatif duygular kafanıza üşüşmeye başlarlar. Zamanında yatağa gitmiş olsanız bile, yatakta uzanırken zihniniz hiperaktif durumda olur. Bir negatif düşünceden, diğer bir negatif düşünceye atlar, bazen zihniniz negatif düşünce seline boğulur. Bu sorunu çözmek için de yorgunluktan sizana kadar bekleme yöntemini kullanırsınız. Fakat bu daha da büyük bir problem yaratır.

Sizana kadar yorgun olmak, beynin ön loblarını zayıflatır. Beynin ön lobları, insanın iradesinin geldiği bölgelerdir ve ön loblar zayıfladığında, irade gücümüz sıfıra iner. İrade gücümüz sıfırlandığında ise, kendimizi yatağa zamanında götüremeyiz.

Burada ilginç bir şey daha var. İrade gücünü zayıflatan öne önemli üç şeyden biri de duyguları bastırmaktır. Duyguları kontrol etmeye çalışmak, insanın irade gücünü kurutan en güçlü şeylerden biridir.

Birine çok kızdığınızı düşünün. Bu kişiye bağırarak, bu kişinin yakasına yapışmak istiyorsunuz. Ama sonuçta bir şey yapamıyorsunuz. Bundan sonra spor salonuna gideceksiniz ya da gitar pratiği yapacaksınız diyelim. Ama duygularınızı kontrol etmek sizi o kadar bitkin düşürür ki, bunları yapamayabilirsiniz.

Gün boyu duygularımızı bastırıyoruz ve bütün bu duygular birikerek kontrolü çok güç bir hale geliyorlar. Bunun sonucu olarak da beyin ön loblarımız bitkin düşüyor ve uyumak yerine sızıyoruz. Ertesi gün yorgun kalkıyoruz ve günün ilk 4 saatinde üretken olmamız mümkün olmuyor. Bu büyük bir problem. Bu problemi çözmenin basit yollarından birisi, duyguları yönetmek. Burada herhangi bir şeyi düzeltmenize de gerek yok. Tek yapmanız gereken tüm o düşüncelere, yatağa gitmeden önce biraz alan tanımak. Bu düşünceler zaten zihninize üşüşecekler, bırakın yatmadan önceki bir saat üşüşsünler.

“Ama benim bunun için vaktim yok ki” diyebilirsiniz. “Çok meşgulüm” diyebilirsiniz. Ama günlük telefon kullanımınıza bakın. %95’inizin en az iki saat telefonunuzda olduğunuza bahse girerim. Günümüzde ortalama cep telefonu kullanımı 3 saat 45 dakika. Tepedeki yarıda yani insanların %50’sinde bu süre ortalama 5-6 saat. Yani sizin yatmadan önce bunu yapacak bir saatiniz var ama siz bu bir saatinizi telefon ekranında boşa harcamayı seçiyorsunuz. Bunu gayet iyi biliyoruz.

Yatağa gitmeden önceki bir saatinizi, öylesine, rastgele zihinsel aktiviteye ayırın. Yani 1 saat hiçbir şey dinlemeden yürüyüş yapın ya da bir karanlıkta oturun ya da karanlık bir duvara bakın. Günlük de tutabilirsiniz. Zihninizi meşgul etmeyen bir şey yapmanız yeterli.

Zihninizin harika bir özelliği de, kendisine belli bir boşluk vererseniz, bir şeyle meşgul etmezseniz, kendi kendisini otomatik olarak temizleyebilmesi. Fakat bu deneyim bir miktar rahatsız edici olabilir. Bu nedenle en iyisi yürümek. Yatağa gitmeden önceki bir saat boyunca yürümek oldukça faydalı olur ama bunu günün herhangi bir saatinde de yapabilirsiniz. Zihninize, bastırıldığı duyguları açığa çıkaracak zamanı verin ve bu duygular RAS’ı aktif hale getiremeden uçsun gitsin.

## Oreksin

Üçüncü olarak, uyanıklığı ve motivasyonu yöneten, oreksin adlı hormondan ya da nörotransmitterden bahsedeceğiz. Bence oreksin, motivasyon konusunda sürekli olarak göz ardı edilen ama oldukça anahtar bir molekül. Oreksin bağımlılık oluşturma, yatağa zamanında gitme, motive bir şekilde odaklanma konularında oldukça aktif olan bir hormon.

Uyku konusunda oreksin seviyemizi düzenlememiz faydalı olur ama bu konuda çok az bilimsel araştırma var.

Günümüz beslenme kültüründe karbonhidratlar kötü çocuklar. Ama iyi bir uyku için akşam yemeğinde yüksek karbonhidratlı, içinde sebze ve et de olan bir yemek yemeniz en iyisi. Ama bu karbonhidrat, makarna gibi daha kompleks karbonhidratlar şeklinde olsun. Günün geri kalanında düşük karbonhidratlı beslenebilirsiniz.



## Diurnal ritmi harekete geçirmek

Bir sonraki konumuz ise diurnal ritim (yaklaşık her 24 saatlik devrede tekrarlanan davranış ya da metabolizma ritmi).

Günümüzde uykuya dalmanın zor olmasının nedenlerinden birisi de, beynimizin ne zaman gündüz, ne zaman gece olduğunu bilememesi. Gündüz yapay ışık altında ofiste oluyoruz ve gece de yapay ışık altında evde oluyoruz. Bu iki ışık da birbirlerine çok benzediği için gece ile gündüzü ayırmak zorlaşıyor.

Bu konuda yapabileceğiniz şey, özellikle sabah gün doğarken ve akşam gün batarken dışarıda vakit geçirmek. Mümkünse gece de dışarı çıkıp beyninize biraz karanlık verin. Bu konuda benim bildiğim bir araştırma yok ama beyin gece dışarıda vakit geçirdiğinizde, ay ışığı olsa dahi gece olduğunu anlıyor.

## İşleri ertelemenin yeni bir seviyesi

Son konuşacağımız şey, ekranlı cihazlarla ilgili ve işler burada ilginçleşiyor. Gece uyumayı erteleme ile ilgili araştırmalar, yeni bir uyumayı erteleme türünün ortaya çıktığını gösteriyorlar.

Tüm araştırmalar, geç yatma probleminin, son 20 sene içerisinde %200 kötüleştiğini gösteriyor. Bugün ergenlerin %80-%90 kadarı yeterince uyku alamıyor ve gece 11:00 civarında ya da sonrasında uyuyorlar. Gençlerin %40 kadarı ise gece 01:00 civarında uyuyor.

Peki değişen ne? Uyumayı ertelemenin klasik bir seviyesi var. Bu seviye, insanın yatağa gitmeyi geciktirmesi. Şimdi ise yatağa yattıktan sonra uykuya dalmayı geciktiren ekstra bir seviye daha var. Bugün yatağa yattıktan sonra bir iki saat boyunca uyumayan insanlar var ve bu insanlar aslında yatakta ekranlı cihaz kullanıyorlar. Yani uyumayı geciktirdiğimiz süreyi, cep telefonları yardımı ile iki katına çıkardık.

Bu konuda yapabileceğiniz en etkili şey, cep telefonunuzu yataktan uzak tutmanız. Ama bunu söylemek yeterli değil ve neden yeterli olmadığını açıklamama izin verin.

Kötü davranışlar ile ilgili bildiklerimizin çoğu aslında intihar araştırmalarından geliyor. Bu konuda tonlarca araştırma yapan Matthew K. Nock'un harika makaleleri var. İntihar konusunda bildiğimiz şeylerden birisi, intihar eden insanların %80-90 kadarının, bunu planlamadıkları. Yani bu insanlar, tamamen dürtüsel bir şekilde karar veriyorlar ve bu kararı verdikten sonraki 5 dakika içerisinde harekete geçiyorlar. İntihara kalkışan insanların %40'ı, bu dürtüsel karardan en geç 60 saniye sonra intihara teşebbüs ediyor. Bu medyanın bize çizdiği resimden tamamen farklı. Medyada daha çok insanların önceden titiz bir şekilde plan yaptığını görüyoruz.

Bir kişi intihara meyilli olduğunda psikiyatristler, o kişinin intihara erişimini engellemeye çalışırlar. Kişinin silah olarak, ip olarak kullanabileceği şeylere ulaşımını engellerler. Kişi tabii ki dışarı çıkıp yeni bir silah alabilir ama burada yapmaya çalıştığımız şey, dürtüsel bir intihar kararı aldıklarında, silaha hemen ulaşımının olmamasını sağlamak. Zira araştırmalar gösteriyor ki, dürtüsel karardan sonra süre geçtikçe, dürtü zayıflıyor.

Araştırmalar intihar üzerinde zira bu önemli bir insan davranışı. Ama bulgular cep telefonu kullanımı konusuna da uyarlanabilirler. Dürtüsel bir yükselme geldiğinde erişiminiz de varsa, sonuç sizin için kötü olur.

Günümüzde telefon tasarımcıları da bunun farkındalar ve sürekli olarak dürtü ile ulaşım arasındaki engelleri kaldırmaya çalışıyorlar. Bugün yüz veya parmak izi kilidi gibi teknolojilerin asıl amacı da bu. Telefon kullanma dürtüsü gelir gelmez, en kısa zamanda ekranı açabilmeniz. Günümüzde Tiktok, Youtube gibi uygulamalar da telefona bakma dürtünüzü aksiyona geçirmenizi kolaylaştırma konusunda büyük yatırımlar yapıyorlar.

Sizin anlık dürtünüz sonucunda saniyeler içinde cihazlara ve uygulamalara ulaşabilmeniz, birkaç dakikalık dürtü yüzünden bir saatinizi kaybetmenize neden oluyor. Bugün TikTok ya da Youtube gibi uygulamalara girip kaydırmaya başladığınız anda, saatlerce orada kalabiliyorsunuz. Sizin telefonda kaldığınız her dakika, bu uygulamaların sahibi olan şirketlere para kazandırdığı için, bu şirketler sizi telefona çekme ve orada olabildiğince tutma konusunda muazzam araştırmalar yapıyorlar.

Bu noktada meditasyon yaparak ve hatta manastıra kapanıp meditasyon yaparak, dürtü kontrolü konusunda ustalaşabilirsiniz. Ya da daha kolayı, cihazlara ulaşımınızı ortadan kaldırabilirsiniz.

Yatmadan bir iki saat öncesinden itibaren, cep telefonunu yatak odanızın dışında tutun. Ya da en azından odanızda yataktan en uzak noktada tutun.

Burada “ama ya biri beni ararsa, birinin bana ihtiyacı olursa” gibi bir itirazla karşılaşıyorum. Son 365 gün içerisinde, gecenin bir yarısı kaç acil telefon aldınız? Çoğunuz için bu rakam sıfır. Ama cep telefonunu odanın dışında tutmayı istemiyorsanız, en azından sizden en uzak köşede tutun.

# Kaygı erkekler için neden daha farklı?

## Giriş

Bugün erkek tipi kaygıdan (anksiyeteden) bahsedeceğiz. Erkek tipi kaygı demem size garip gelebilir. Kaygı kaygı değil midir diyebilirsiniz. Ama kaygı, cinsiyete bağlı bir kavram. Erkekler kaygıyı, kadınların kaygı deneyiminden çok daha farklı bir şekilde deneyimliyorlar. Bu büyük bir problem zira araştırmalara bakarsak, kaygı bozukluğu teşhisi alanların üçte ikisinin kadın olduğunu görüyoruz. Bu bir kadının kaygı bozukluğuna sahip olması, bir erkeğe oranla iki kat daha olası mı demek? Hayır. Bu, kaygı tanımımızın, cinsiyete bağlı bir yapı olduğuna işaret.

## Cinsiyete dayalı bir yapı olarak kaygı

Bugün geleneksel kaygı tanımı, kadınların kaygı deneyimine göre inşa edilmiş bir yapı. Erkeklerin kaygıyı deneyimleme şekli tamamen farklı. Erkek tipi kaygıyı tanımlayan 2 şey var: düşük kontrol hissi ve fiziksel belirtiler.

Düşük kontrol hissini tanımlayarak başlayalım. Kaygı sorunu yaşayan erkekler, problemlerle çevrili olduklarını ve bu problemlerin çözümsüz olduklarını hissediyorlar. Hayatları üzerinde neredeyse hiç kontrolleri olmadığını hissediyorlar. “Karım mutsuz, karımla sürekli çatışıyorum ve bunu nasıl çözeceğimi bilmiyorum” gibi. Ya da “kariyer alternatiflerim berbat, bir ev ya da araba alamıyorum ve kadınlarla buluşmaya bile ekonomik gücüm yok. Her şey dağılıyor ve ne yapabileceğimi bilmiyorum” gibi.

Bunlar tüm insanların dertleri değil mi? Normal hayat zaten böyle değil mi? Bu soruların cevapları hayır. Bunun sebebinin kaygı olma ihtimali çok yüksek. Daha da garibi, hepimizin bu konuda yanılıyor olması.

Günümüz dünyasına baktığımızda, bizim çözemeyeceğimiz bir sürü problem görüyoruz. “Dünya nesnel olarak oldukça kötü durumda ve ben bu sorunları çözemem” diyoruz. Bu bizim stres seviyemizi artırıyor ve kontrolün bizim elimizde olmadığı algısı yaratıyor. Biz de bu algının, doğru bir algı olduğunu düşünüyoruz. “Dünya kötü ve ben bunu

düzeltemem. Bunu düzeltemeyeceğimi kafamdan uydurmuyorum” diyoruz. Evet haklısınız, bunu kafanızdan uydurmuyorsunuz. Ama işler burada daha da garip bir hal alıyor. Araştırmalara bakarsanız, bunları kafanızdan uydurmuyorsunuz ama çözülemez durumları bizzat siz yaratıyorsunuz. Çünkü görünmez bir kaygıya sahipsiniz.

Bunu şöyle anlayabilirsiniz: Dünya kötü, bizim kontrolümüzde değil. Çevresel durumlar önce geliyorlar. Dr.K belki zihin durumu hakkında konuşuyor yani dünyayı nasıl gördüğümü değiştirirsem, her şey daha iyi olabilir. Bu gerçekten kafamın içinde olan bir şey. Ama hayır. Gerçekten hayır, bundan bahsetmiyorum.

Eğer gizli kaygı probleminiz varsa, bu düşük kontrol hissi yaratıyor. Düşük kontrol hissi ise, hayatınızda çözümsüz olaylar yaratıyor. Bu size saçma gelebilir ama şimdi bu söylediklerimin ardındaki bilimsel araştırmalara bakacağız.

## Erkek kaygısı nasıl bir şey

İlk bakacağımız araştırma, “Erkek Anksiyetesi: Sistemik Bir İnceleme”<sup>7</sup>. Bu araştırmaya göre, genç erkekler aynı yaşlardaki kadınlara göre daha yüksek kaygı şiddetine sahipler ve baş ağrısı, titreme, iştah kaybı gibi fiziksel kayı belirtileri yaşama ihtimalleri daha yüksek. Aynı zamanda sosyal aksamadan çok kontrolü kaybetme hissi yaşamaya daha meyilliler.

Buna göre erkek kaygısı, düşük kontrol hissi ve fiziksel belirtiler ile tanımlanıyor. Bu neden önemli? Zira daha önce belirttiğim gibi, kaygı bozukluğu teşhisi alan her iki kadına karşı bir erkek kaygı bozukluğu teşhisi alıyor. Bunun nedeni, kaygı bozukluğu kriterlerinin daha çok kadınlarda yaygın olan kriterlerle tanımlanması. Bu kriterlerin çoğu endişeli olmak, kaygılı olmak gibi içsel duygularla alakalı. Ama görünen o ki, erkekler kaygıyı, kadınlardan farklı şekillerde yaşıyorlar. Bunun da birkaç iyi nedeni var.

Birincisi, kadınlarda daha fazla östrojen hormonu var ve östrojen hormonu, bizim içsel duygularımızın daha farkında olmamızı sağlıyor. Yani kadınlar duygularını, erkeklere göre daha kolay hissediyorlar. Ama burada bitmiyor.

---

<sup>7</sup> Men's anxiety: A systematic review

Çocuklar üzerinde yapılan davranış gözlemleri temelli araştırmalara göre, erkekler, stresli ve korkutucu durumlara meydan okumaya, kızlara göre çok daha fazla oranda teşvik ediliyorlar. Kızlar ise erkeklere göre çok daha fazla teselli ediliyorlar ve duygusal destek görüyorlar. Östrojenin de rolü var ama erkeklere problemlerini kendi başına düzeltirken kızlara duygusal destek veren sosyalleşme de önemli rol oynuyor.

Bu iki sebep nedeniyle erkeklerin kaygıyı neden farklı şekilde hissettiklerini görebilirsiniz. Çünkü erkekler, duygularına odaklanmak yerine, problemleri çözmeye odaklanacak şekilde sosyalleşiyorlar. Diğer erkeklere karşı duygusal olarak kısıtlı şefkat de dahil maskülen normlar gibi. İkincisi ise, östrojen hormonu ile kadınlar, içsel duygularının daha fazla farkındalar.

Heteroseksüel erkek normları, duygusallığı kısıtlamayı, duyguları gömmeyi içeriyor. Bu nedenle erkek adam çok duygusal biri değil. “Ben erkeğim, erkek adamım, problemlerimi kendim çözerim, vs”. Erkek olarak sorunlarımızı konuşmayız, onları çözeriz.

Erkek adamsanız, sizin için güç olan şey, içsel duygu durumunuzun farkında olmamanız. Yani yüksek seviyede kaygılı olsanız bile, kaygı hissetmiyor olabilirsiniz. Bunun yerine “Tanrım, bu durum kontrolden çıktı ve bunu çözemiyorum” düşünceleri ortaya çıkıyor.

Erkek kaygısının asıl trajedisi, hayatımızın kontrolden çıktığına inanmamız ve bilişsel olarak bir şey yapmamız gerektiğini, algımızı değiştirmemiz gerektiğini düşünmemiz. Bunları zihnimizde anladıktan sonra da, her şeyin çok güzel olacağını düşünüyoruz. Ama hayır, maalesef durum bu değil.

## Çözülmesi imkansız problemler yaratmak

Buradaki büyük problem, düşük öz kontrol algımızın sadece içsel dünyamızı şekillendirmekle kalmayıp, gerçek dünyada çözümsüz problemler de yaratması! Bu söylediklerim size akıl almaz gelebilir ama bu konuda fantastik bir araştırma var:

“Bilişsel Duyarlılık, Stres Yaratma ve Kaygı: Belirti Kümeleri ve Cinsiyet Farklılıkları”<sup>8</sup>. Bu araştırma Harvard Tıp Okulu’ndan Randy P. Auerbach tarafından yapılmış. Araştırmacılar burada şöyle söylüyorlar:

“Stres yaratma yapısı, bireyin hayatı bağlamında, karakteristik davranışlar ya da çevresel durumları varsayarak, (bu yapıya bağımlı), stresli olayların ortaya çıkmasına katkıda bulunuyor.”

Yani hayatınız üzerindeki kontrolünüzün az olduğu inancı, sadece zihin yapınızda değil. Sadece dünyayı yanlış yorumlamanıza neden olmuyor. Hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığı inancı, hissedemediğiniz erkek tipi kaygı ile alakalı ve dünya ile etkileşiminizi şekillendirerek, çözemeyeceğiniz durumlar yaratıyor.

Basit bir örnek vereceğim. Bir kız arkadaş bulamayacağınızdan endişe ettiğinizi düşünün. Bu inanç, sizin davranışlarınızı bir şekilde etkiler. Örneğin biraz daha az çaba gösterirsiniz zira kız arkadaş bulamayacaksanız, kız arkadaş bulmak için bir şey yapmanın ne gereği kalır ki? Araştırma sonuçlarına göre, hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığı hissinizden kaynaklanan bu tür algılara sahip olmanız, hayatınızda problem yaratıyor. Önce problemler gelmiyor ve sonra da siz hayatınızın kontrolden çıktığını düşünmeye başlamiyorsunuz. Tam tersi oluyor. Stres, hayatınız üzerinde kontrolünüzün olmadığı hissini yaratmıyor. Hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığı hissi stresi yaratıyor.

Bir şekilde kazanamayacağımıza inanmaya başlıyoruz ve bu da araştırmaya göre çözülemez durumlar yaratıyor. Bu da stres yaratıyor. Biz ise bu strese karşı körüz yani kaygıyı hissedemiyoruz.

Hem kadınlarda, hem erkeklerde olan amigdalaya geliyoruz. Amigdala kertenkelelerde bile var ve kaygı, amigdaladan kaynaklanıyor. Problem şu ki, biz erkekler öznel olarak bu kaygıyı hissedemiyoruz. Erkeklerde amigdala ışıltı ışıltı parladığında, kısıtlanmış duygusallık, heteroseksüel normlar gibi nedenlerle bu kaygıyı hissetmiyoruz ama kaygı hala orada.

---

<sup>8</sup> Cognitive Vulnerability, Stress Generation, and Anxiety: Symptom Clusters and Gender Differences

## Kaygının etkisi

Şimdi 5 birimlik bir probleminiz olduğunu düşünelim. Buna karşılık 5 birimlik kaygınız olsun. Bu ikisi birleşerek sizin probleminizi 10 birim zorlukta algılamaya neden oluyorlar. Bu kısım size garip gelebilir ama kaygılı arkadaşlarınızı bir düşünün.

Örneğin arkadaşınız, sınava çalışmak için ekstra süre isteyen bir mail attığı için öğretmen kendisini sınıftan atacak diye endişe içinde. Arkadaşınız bir embesil değil. Amigdala, işlerin kötü gittiği algısını katlıyor. Eğer bir şeyin riski %10 ise, amigdala o riski %20, %30 ya da %40 olarak algılamaya neden oluyor.

Amigdala 5 birim güçlükteki problemi 10 birim güçlükte problem gibi gösterirken, bir yandan da duygusal kısıtlar nedeniyle amigdala aktivitesini hissetmiyorsunuz. Siz ortada 10 birimlik problem var diye algıladığınızdan ve 10 birimlik problem ile baş edemeyeceğinizden işler kontrolden çıkmaya başlıyor.

Şimdi şu bölüme bakalım:

*“Sosyalleşmeye bağlı cinsiyet rollerini ve başa çıkma davranışlarını değerlendirdiğimizde, daha maskülen bireylerin, biyolojik cinsiyetlerinden bağımsız olarak, problem temelli başa çıkma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları görülüyor.”*

Yani ne kadar maskülen biriyseniz, o kadar çok problem çözmeye çalışıyorsunuz.

*“Bu da, geleneksel maskülen normlara bağlılığın, erkeklerde beklenen başa çıkma mekanizmasını etkilediğini ve yüksek kaygı seviyelerinde erkeğin problem çözme yaklaşımına eğilimli olduğunu gösteriyor.”*

Bunu daha anlaşılır bir şekilde yazmaya çalışacağım. Bir erkeğin bir problemi olduğunda, problemi çözmeye çalışır. Zaten başka ne yapabilirsiniz değil mi? Sorun şu ki, problem çözme temelli başa çıkma mekanizmalarında, kendi işini görmeye alışmış erkek çözüm sağlayamazsa, kaygının aşırılaşmaya başladığı bir eşik var.

Stresi ve başa çıkma mekanizmalarını inceleyen araştırmalar, problem temelli başa çıkma mekanizmalarının, sadece stresin ya da stres yaratan durumun kontrol edilebilir



olduğu zamanlarda işe yaradığını gösteriyor. Yani problem temelli başa çıkma, sadece problemi çözebildiğiniz zamanlarda işe yarıyor.

## Bir problemi çözemediğinizde ne olur?

Peki o zaman, bir erkek problemi çözemediğinde ne oluyor?

Bir problemle karşı karşıyasınız ve gizli kaygınız var. Problem aslında 5 birim ama kaygı da 5 birim eklediği için problemi 10 birim olarak algılıyorsunuz. 5 birimi çözebilirdiniz ama 10 birim sizi aşıyor. Bu da sizde stres yaratıyor. Çünkü çözemediğiniz problemlerle karşılaştığınızda, strese girersiniz değil mi? Stres kortizol seviyesini, kortizol da kaygıyı daha da artırır. Aynı zamanda baş ağrısı, kas ağrısı, mide bulantısı gibi birçok fiziksel belirtiyeye de neden olur. Bunlar da birleşerek, hayatınız üzerinde daha az kontrolünüzün kaldığı hissine neden olurlar. Bu da bağımlı stres yaratıcılarına neden olur. Bu bağımlı stres yaratıcıları da gerçek problemlerdir.

Baştaki probleminizin kaygı ile çözülemez göründüğünü, kaygının farkında olmadığınız, problemin çözülür olduğunu göremediğiniz için stres tepkisi verdiğinizi ve bu nedenle hayatınızda problemler yarattığınızı unutmayın. Araştırmalar bize bunu gösteriyor ve bu, erkek tipi kaygının trajedisi maalesef. Çoğu insan bu resmin farkında olmadığı için, durumu teşhis edemiyoruz.

## Varsayımlardan gerçeklik yaratmak

Ben bu sonuçlara iki yerden ulaştım. Tabii ki literatür araştırması yaptım. Ama aynı zamanda, siyah haplı insanlarla çalışmalarımın da faydalandım. Siyah haplı insanlar sürekli olarak “şu yanlış gidiyor, şu yanlış gidiyor, ... hayatımı düzeltemem, bitti (it is over)” diyorlar.

Sonra Dr. K. işin içine giriyor. Siyah haplı, Dr. K. harikalar yaratan biri, belki de beni düzeltebilir diyor. Ama Dr. K. kadın erkek ilişkileri konusundaki global krizi çözemez, buna benzer sorunları çözemez. Sonuçta siyah haplı insanlarla çalıştığımda asıl hedeflediğim şey, gizli kaygı bozukluğu oluyor.

Hissedilmeyen kaygı, kişinin problemlerinin güçlük derecesini ikiye üçe katlıyor. Amigdala, tehlikenin büyüklüğünü abartıyor.

Çocukken geceleri korktuğunuzu düşünün. Anne ve babanız sizi rahatlatmaya çalışıyor ve gerçek bir tehlikenin olmadığını söylüyorlar. Peki bu sizi rahatlatıyor mu? Tabii ki hayır. Zira çocuklar gecenin karanlığında, gölgelerin ardında canavarlar olduğuna inanıyorlar. Varsayımsal bir korkuyu alıp gerçeklik haline getiriyorlar.

Siyah haplı insanlarla ilgili akıl almaz durum da bu. Bu insanlar bizimle aynı dünyada yaşıyorlar ve dünya herkes için zor bir yer. Ama siyah haplı “hayır” diyor. “Benim çenem küçük ve boyum 1.60” diyor. Herkesin nesnel dezavantajları olduğunu inkar etmiyorum. Ama bu insanların iyileşmesi için odaklanmamız gereken şey, kaygıları. Kaygıları azaltıldığında, tüm bu katmanlar çöküyor. Karşı karşıya kaldığınız problemler artık sizi aşan problemler olmaktan çıkıyor. Bunun sonucunda da stres seviyeniz azalıyor ve hayatınız üzerindeki kontrol hissiniz artıyor. İşin güzeli, bir kez kontrol hissiniz artmaya başladığında, problemlerinizi gerçekten çözmeye başlıyorsunuz. İşin daha da güzeli, ek problem yaratmayı bırakıyorsunuz.

Sadece başla, git başla, sadece harekete geç tavsiyesini çok duyuyoruz değil mi? Erkek tipi kaygının trajedisi de bu işte. Erkeklerin %5’i, her 20 erkekten biri, kaygı sorunu yaşıyor ama bunun farkında değil. Bunun farkında olmadıkları için de tek gördükleri siyah hap oluyor. “Bu sorun hakkında bir şey yapamam”, “şu sorun hakkında hiçbir şey yapamam” diye düşünüp duruyorlar. Bu inanç, nesnel durumu yaratıyor ve kafanızın içinde olmakla kalmayıp, hayatınızda gerçek problemler yaratıyor.

## Çözüm önerileri

Bu konuda ne yapabilirsiniz? Öncelikle bu resim size uyuyor mu diye bir düşünmeniz lazım. Dünyaya baktığınızda, deneyiminizin çok büyük bir kısmı, işlerin kontrolünüzden çıktığı yönünde mi? Eğer kontrolünüz olmadığını, yapabileceğiniz şeylerin hiçbir işe yaramayacağını düşünüyorsanız, erkek tipi kaygı bozukluğu yaşıyor olabilirsiniz. Fiziksel belirtilere de sahipseniz, bunlar da önemli işaretler.

Gidin bir terapist görün, işinize yarar ama önce birkaç şeyi değiştirmeniz gerekiyor. Öncelikle, amigdalanızın hiperaktif bir durumda olduğunun farkına varmalısınız. Bunu kaygı (anksiyete) olarak hissetmiyor olabilirsiniz, stres olarak hissediyor olabilirsiniz. Kaygıyı kaygı olarak değil, stres, fiziksel belirtiler ve hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığı hissi olarak hissedebilirsiniz. Bu durumda, kaygıyı deşip keşfetmeniz gerekiyor. Hayatınızın kontrolünü kaybettiğiniz algısının kaynağını bulmanız gerekiyor.

Bu konuda spor, egzersiz işinize yarar. Zihin - vücut pratikleri (yoga gibi) işe yarar. Ama asıl yapmanız gereken şey, kaygı bozukluğunuzu hedef almak. Bunu yaptığınızda, siyaha hapçılarda olduğunu defalarca gördüğüm bir şey olacak. Bir kez o duygusal enerjinin gazını alıp amigdalalarını sakinleştirdiklerinde, odasında yatan çocuk, gölgelerin ardındakinin de canavar değil başka bir gölge olduğunu görmeye başlıyor. Evet o şey bir canavar da olabilirdi. Şimdi dürüst olalım, o canavar olabilir, çok kötü şeyler başınıza gelebilir. İşler en kötü senaryoya göre gidebilir. Ama amigdalanız tehlikeyi ikiyle, üçle çarpmıyor olur. Kontrolün sizde olduğu, problemleri çözebileceğiniz hissi artar. İşler daha iyiye gider. Kontrolün sizde olmadığı hissi ile ortaya çıkan problemler ortadan kalkmaya, hayatınız daha iyi hale gelmeye başlar.

Bu durumu yaşayan bir erkekseniz, kaygı bozukluğunuz üzerinde çalışmayı, profesyonel yardım almayı ihmal etmeyin.

# Hayatı daha kolay hale nasıl getirirsiniz?

## Giriş

Bugün, hayatı nasıl daha kolay hale getireceğimiz hakkında konuşacağız.

Birçok insan “hayatı kolay hale getirmek” dediğinizde, size tepki gösterirler. “Hayatı kolay hale getirmenin bir yolu mu var? Bunu diyen kişi benim hayatımı bilmiyor, hayatı kolay hale getirmekten bahsediyor zira kendi hayatı kolay olmalı. Bazı insanların parası var, gücü var ve güvenlik içindeler. Bu nedenle hayatları kolay. Bazı insanların ise hayatları zor ve hayatları kolay olan insanların, hayatları zor olan insanlara, hayatı kolay hale getirmenin yolları hakkında akıl vermesi faydasız.” Fakat size hayatı kolay hale getirmenin yollarından bahseden kişileri bu şekilde susturduğunuzda, hayatları zor olan insanların hayatları zor olmaya devam ediyor.

İşin gerçekten ilginç yanı ise, hayatın her geçen gün daha zor hale gelmesinin sebebi, her geçen gün daha fazla oranda bilime bel bağlamamız. Bu dediğim kafanızı karıştırabilir zira bilim gerçekten de belli açılardan, hayatımızı daha kolay hale getiriyor. Bugün internetten alışveriş yapıp her şeyi kapımıza alabiliyoruz, evden çalışabiliyoruz, vs.

Bilim hayatı birçok yoldan daha iyi hale getiriyor ama bilimsel ilerleme bir yandan bunu yaparken, paradoksal bir şeyler de oluyor. Her şey parmaklarımızın ucunda olduğu için hayat bir yandan daha rahat hale gelirken, bir yandan da tarihte görülmemiş bir ruh sağlığı krizi ile karşı karşıyayız.

## Bilimin size öğretemeyecekleri

Bilim teknolojinin ilerlemesini ve hayatlarımızın daha rahat hale gelmesini sağlıyor olabilir. Ama bilim, hayatı nasıl yaşayacağımızı öğretmek konusunda çok kötü. Evet, mutluluk gibi kavramlarla ilgili bilimsel çalışmalar var ama bu çalışmalar işleri daha da kolaylaştırmıyorlar. Tam tersi, işleri daha da zorlaştırıyorlar. İnsanları neyin mutlu ettiği konusunda binlerce araştırma yapabiliriz ve bunun sonucunda yılda 100 bin Dolar

gelirin olmalı, sağlıklı ve istikrarlı ilişkilerin olmalı, sosyal destek ağı olmalı, yaşadığın yerde yeterince yeşil alan olmalı gibi tavsiyeler elde edebiliriz.

Bilim bize sadece böyle hedefler ve bu hedeflerin mutluluk ile ilişkisini gösterebilir fakat bu hedeflere nasıl ulaşacağımızı öğretmez. Sonuçta bilim, popülasyon temelli şeyleri, ortalama insan için çalışan şeyleri öğretme konusunda çok iyi.

Bilim mutlu 100 insana ve mutsuz 100 insana bakabilir. Bunun sonucunda da yılda 100 bin dolar, güçlü arkadaş bağları, sizi seven birine sahip olmak, yaşadığınız yerde şu kadar yeşil alan olması gibi sonuçlar ortaya koyabilir. Ama bu bilgileri hayatınıza uygulamaya çalıştığınızda, bunun çok zor olduğunu görürsünüz. Çünkü bir sabah kalkıp, “beni seven birini bulacağım, arkadaş grubu kuracağım” diyemezsiniz.

Sonuçta bilim çoğu insan için çalışır şeyleri ortaya koyar ama size birey olarak cevap veremez.

## SSRI ve antidepresanlar

Bu konuda iyi bir örnek SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor - Türkçesi Seçici serotonin geri alım inhibitörleri) antidepresan ilaçları. Bu ilaçların ortalama olarak %30 iyileşme sağladığı görülüyor ama bu, siz bu ilacı alırsanız %30 iyileşme sağlayacaksınız anlamına gelmiyor. 100 kişi bu ilacı aldığı anda, üçte biri %80 iyileşme sağlarken, üçte biri %40 iyileşme sağlayacak ve kalan üçte biri de hiç iyileşme sağlamayacak anlamına geliyor. Yani bilimsel sonuçları hayatınıza uyguladığınızda, bunların sizin için çalışıp çalışmayacağını bilmeniz mümkün değil.

Bütün bilimsel ilerlememize rağmen, ilaçları psikiyatristlerin vermesi gerekiyor. Psikiyatrist, bilimin verdiği tüm bilgileri alıp uyguluyor. Bağımlılık için motivasyonel mülakat, sınırda kişilik bozukluğu için diyalektik davranış terapisi gibi kanıt temelli teknikleri alıyor. Bu bilgi ve teknikleri bir bireye uyguluyor. Bütün bilimi alıp bir birey için işe yarayacak şekilde uygulamak için hala bir insan gerekiyor. Sonuç olarak bilim tek başına, bireysel yaşamımız için gerekli tüm cevapları veremiyor.

## Kolay ve zor arasındaki fark

Hayatı kolaylaştırmak için önce kolay ile zor arasındaki farkın ne olduğunu anlamamız gerekiyor ki bu çok basit. Bir şeyin nasıl yapılacağını biliyorsanız, bu şey basittir. Bir şeyin nasıl yapılacağını bilmiyorsanız bu şey zordur değil mi? Eğer lastik değiştirmeyi biliyorsanız, lastik değiştirmek kolaydır. Bilmiyorsanız, lastik değiştirmek zordur.

Bu mantık, öznel olarak zor bulduğumuz şeylerde bile geçerlidir. Örneğin bağımlılığa bakalım. Bağımlılık, çözmesi çok ama çok zor bir problemdir. İşin içinde çoğu zaman fizyolojiniz de vardır. Örneğin uyuşturucu bağımlılığı bazı alıcılarla ilgilidir ve uyuşturucu madde almayı bıraktığınızda, tüm vücudunuza yayılmış bu alıcılar acı sinyali vermeye başlarlar. Size yoksunluk sendromu, ishal ve çok kötü hissetmek gibi acılar verirler. Vücudunuz, uyuşturucu maddeyi almayı kestiniz diye beyninize işkence etmeye başlar.

Yani uyuşturucu bağımlılığı, öznel olarak çok zor bir şeydir. Ama buna rağmen, birçok hasta, uyuşturucu sorununu yönetmeyi bir zaman sonra kolayca, kendiliğinden yapabilmeye başlar. Eskiden zor olsa da, belli teknikleri öğrenerek ve uygulayarak, bağımlılığı yönetmeyi öğrenirler. İmkansız olan önce çok zor olur, sonra sadece zor olur ve zamanla kolay olmaya başlar.

## Kalkülüs örneği

Zor şeyleri öğrenmek için çok fazla çaba harcıyoruz. Kalkülüsü ele alalım. Kalkülüs öğrenmek bir yılda 24 hafta boyunca haftada 3 saat sınıf ve haftada yine 5-6 saat sınıf dışı çalışma ile öğreniliyor. Haftada yaklaşık 9 saat kalkülüs çalışıyoruz ve 24 hafta boyunca çalıştığımızdan, kalkülüs öğrenmek için toplam 206 saat kalkülüs çalışıyoruz.

Peki hayatı yaşamayı öğrenmek için kaç saatimizi ayırıyoruz? Sorun hayatın zor olması değil, bizim hayatı nasıl yaşayacağımızı öğrenmek için gerekli zamanı ayırmamamız. Hayatı yaşamayı bilinçli bir şekilde öğrenmek için düzenli saatler harcamak yerine, sadece günü kurtarmaya, hayatın zorlukları başınıza geldikçe, üstünkörü yönetmeye çalışıyoruz. Hayatı nasıl yaşayacağınızı bilmediğinizde, hayatın zor olması çok doğal.

Bu bölümde size hayatı kolay hale getirmenin en temel yapı taşlarını göstereceğim. Bu kavram, yogiler tarafından binlerce yıl önce keşfedilmiş bir kavram. Bu konsepti anlayabilerseniz, hayatınız kolay hale gelecek.

Yalnız burada bir sorun daha var. Hayatı kolaylaştırmak adına yaptığımız birçok şey, aslında hayatımızı daha zor hale getiriyor. Bunların başında gelen iki şey de motivasyon ve irade.

Herkes motivasyon arıyor, herkes irade gücü arıyor. Herkes daha motive olurlarsa, daha çok irade gücüne sahip olurlarsa, hayatın daha kolay olacağını düşünüyor. Ama aslında tam tersi doğru. Motivasyon ve irade gücü yönü yanlış yön ve hayatı kolay hale getirmek için o yönde gitmemeniz gerekiyor.

### 3 guna

Burada anlamanızı istediğim yoga kavramı “guna”. Guna “kalite” demek. Yogilerin keşfettiği şey, tüm yaşayan canlıların üç kalite durumunda oldukları. Bunlar tamas (atalet), rajas (hareket ya da tutku) ve sattvas (denge).

Evrendeki her şey, atalet gücü ve harekete geçiren güç etkisi altında. Bu iki güç denge halinde olduğunda ise işler kolay hale gelir. Bunlar denge durumundan uzak olurlarsa, işler zor hale gelir.

Bu kavramı vücut ve zihin üzerinde anlamaya çalışalım. Hayatınızın bazı günlerinde her şey çok kolay oluyor değil mi? O günlerde bir miktar motivasyonunuz oluyor ama kolaylık teknik olarak bununla alakalı değil. O günlerde yataktan devasa bir motivasyon ve içinde yanan bir işleri yapma ateşi ile kalkmıyorsunuz. Daha çok kaygısız ve sıradan bir şekilde şunu yapmalıyım o zaman yapayım, sonra şunu yapmalıyım, o zaman yapayım diye ilerliyorsunuz. Bir kayıtsızlık, bir kolayca yapma durumu var. Böyle günlerde kendinizi bir şeyler yapmaya itmiyorsunuz, çok fazla irade gücüne ihtiyacım var diye düşünmüyorsunuz. Bunu yapmam lazım, sonra şunu yapmam lazım diye heyecan içinde değilsiniz. Bazı günler kalıyorsunuz ve sanki yıldızlar doğru şekilde hizalanmışlar gibi her şey biraz daha kolay geliyor.

Bazı günler ise yataktan kalkmak ve kalktıktan sonra yaptığınız her şey zor geliyor. Kahveye ihtiyacım var, iki fincan kahve içmem lazım, her şey çok zor diyorsunuz. Hem vücudunuz hem de zihniniz atalet içinde olduğu için kendinizi iteklemeniz gerekiyor. Harekete geçmek istemiyorsunuz.

Majör depresyon hastalığının depresif bölümlerinde, psikomotor gerileme diye bir şey oluyor. Yolda yürümek bile çamurlu bir bataklıkta yürümek gibi zor geliyor. Çok fazla direnç ve atalet hissediyorsunuz.

Bunun öteki ucunda ise aktivasyon ve tutku, rajas var. Atalet kötü ise rajas iyi bir şey değil mi? Hayır, rajas da eşit seviyede ama farklı şekilde kötü.

Rajas dolu olduğumuzda, tonla tutku dolarız değil mi? Bir şeylerle ilgili süper heyecanlanırsınız ve bu da bir problemdir. Bazı günler sadece atalet içinde oluyorsunuz, bazı günler de aşırı tutkulu oluyorsunuz. “Çok heyecanlıyım, bu şeyi hemen yapacağım, hemen gitar alacağım, hemen gitar öğrenmeye başlayacağım” diyorsunuz. Aşırı aktivasyon ve tutku dolu oluyorsunuz. Mesela bir bilgisayar oyununu oynamak için büyük bir heyecan duyuyorsunuz. Sorun şu ki, aşırı yüksek rajas süresinin sonunda, tüm enerjiniz tükeniyor. Daha da kötüsü bu süre boyunca A'ya odaklanmanız gerekirken, büyük bir heyecan ile B'ye odaklanıyorsunuz. Beyniniz A ile değil B ile ilgili aktif ve heyecanlı oluyor.

Yani hem aşırı atalet hem de aşırı aktivasyon halleri, doğru zihin durumları değildir. Bunun yerine, denge durumunda olmanız gerekiyor. Hem aşırı heyecanlı olmadığınız, hem de yapmanız gereken şeyleri yapmak için yeterince enerjiye sahip olduğunuz ve zihninizin görece sakin olduğu bir durumda olmanız gerekiyor.

## Motivasyon ve irade

Motivasyon ve irade konusuna geri dönelim. Motivasyon ve irade ile ilgili problem, bunların temas ve rajas yerine kullanılıyor olmaları.

Motivasyon istiyoruz zira motive olduğumuzda, zihnimizi ve vücudumuzu bir şey yapmaya zorlamamız gerekmiyor. Motivasyon, bir şeyler yapmaya doğal bir şekilde



eğilimli olmak demek. Eğer motive olursak, irade gücüne ihtiyacımız kalmaz. Ama bunun ne kadar sinsi ve yıkıcı olduğunu düşünmenizi istiyorum. Zihniniz ya da vücudunuz için, sizin yapmayı istediğiniz şeyi yapmasını sağlayacak koşulu yaratmaya sağlıyorsunuz ama hala kontrol sizde değil. Sizin zihniniz üzerinde kontrolünüz yok ama “neyse ki zihniniz sizin istediğiniz şeyi doğal olarak yapmak istiyor”.

Zihnimizin bizim istediğimiz şeyi doğal olarak yaptığı ama bizim hala kontrol sahibi olmadığımız durumun, motivasyonun, peşinde koşuyoruz ve bu da hayatımızı zor hale getiriyor.

İrade ise, zihnimizin ya da vücudumuzun atalet içinde olduğu, bir şey yapmak istemediği durumların panzehiri. Vücudunuz ya da beyniniz atalet içinde olsa bile onları bir şeyler yapmaya zorluyorsunuz. Ama sürekli olarak irade kullanmanız gereken bir hayat, kolay bir hayat değil. Bir şeyler başarabilirsiniz ama bunu yaparken de tükenirsiniz. İrade gücü, bilişsel enerjimizi en çok tüketen şeylerden birisi.

## Sattvas geliştirmek

Sattvas (denge) durumunda olduğunuz günler, zihniniz görece dengeli, aşırı heyecanlı olmadan yeterince güçlü ve dayanıklıdır. Peki daha fazla sattvas geliştirmek için ne yapabilirsiniz? Bunun için basit bir hile var.

İlk yapmanız gereken, aşırı tutkulu olduğunuz günlerde, sonraki günler daha fazla dengeli (sattvas) olmanızı sağlayacak şeyler yapmalısınız. Aşırı aktivasyon ve tutku dolu olduğunuz günlerde yapmanız gereken şey, aşırı tutku ve aktivasyona kapılmak yerine, zihninizi daha dengeli şeyler yapmalısınız.

Örneğin belli yiyecekler insanı aşırı tutkuya ve bazı yiyeceklerin ise atalete iterler. Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren tatlıları, pizzayı düşünün. Bu tür yüksek derecede işlenmiş gıdalar sindirim sisteminizde iltihap ve sonucunda da düşük şiddette beyin sisi yaratırlar ve odaklanmanızı, irade gücüne sahip olmanızı zorlaştırırlar.

Zihinsel denge için vücudumuzda denge yaratmamız lazım. Bazı yiyecekler atalet, bazı yiyecekler ise aşırı aktivasyon yaratıyorlar. Eğer fazla alkol tüketirseniz, aşırı tutku ve aktivasyon ile dolarsınız. Bazı yiyecekler ise zihninizi yavaşlatırlar.

Hafif ve besin değeri yüksek yiyecekler ise zihninizi ne fazla aktive ederler ne de fazla yavaşlatırlar. Bu nedenle beslenmenizi dengeli yiyeceklerin ağırlıkta olacağı şekilde düzenlemek, dengeli bir zihin ve denge için ilk adım.

Dengeli bir zihin ve vücut için ikinci yapmamız gereken şey ise spor. Spor zihni temizler ve saflaştırır. Yoga ve taiçi gibi zihin - vücut egzersizlerine bakarsanız, yapılan hareketlerin hemen her zaman denge ile ilgili olduğunu görürsünüz. Örneğin belli bir yoga duruşunda tek ayak üzerinde durmak, zihninizi odaklanmaya zorlar. Doğal olarak zor vücut pozisyonlarını yapmak için zihni odaklanmaya zorlamanız, zihninizi zor şeyler yapmak için eğitmenizi ve daha çok kontrol edebilmenizi sağlar.

Stoik bir zihin yaratmak için üçüncü yapmamız gereken şey, psikoaktif maddelerden tamamen uzak durmak. Bunu yapmak birçok insan için çok zor olacak. Zira bu maddelerden birisi de kafein.

Psikoaktif bir madde, örneğin kafein nasıl çalışıyor bakalım. Halsiz ve miskin bir şekilde uyandığınızda ya da öğleden sonra miskin ve halsiz hissettiğinizde, kafein alıyorsunuz. Kafein enerjinizi arttırmıyor, gelecekteki enerjinizden borç almanızı sağlıyor. Şimdi kafein aldığınızda, daha sonra enerji seviyeniz çok düşecek. Tüm uyarıcılar da böyle çalışıyorlar.

Kafein, yorgunluğumuzu hissetmemize engel olarak çalışıyor. Beynimiz yorgun olduğumuzu, adenosin kimyasalına bakarak anlıyor. Ne kadar çok adenosin varsa, o kadar yorgun hissediyoruz. Kafein ise, adenosin alıcılarına yapışarak adenosin miktarını düşük ölçmemize ve böylece daha az yorgun hissetmemize neden oluyor. Kafeinin etkisi geçmeye başladığında, vücutta koca bir adenosin yığını oluyor ve birden çok yorgun hissetmeye başlıyorsunuz.

Alkol ise geçici olarak beyninizi sakinleştiriyor. Kaygınızı bir süre hissetmiyorsunuz. Alkol ya da başka uyuşturucu maddeler, beyni atalet durumuna sokuyorlar. Aslına

bakarsanız, psikiyatrik ilaçların da etkisi aynı, bu maddeler beyni bir süreliğine uyuşturuyorlar. Beyninizdeki aşırı aktiviteyi yavaşlatıyorlar.

Fakat bu tür maddeler ile sürekli olarak atalet - aşırı aktivite uçlarında gidip geldiğinizde, dengesiz bir şekilde yaşayıp gidiyorsunuz. Tutkulu zihni uyuşturuyorsunuz, atalet içindeki zihni uyarıyorsunuz. İki durumda da, zihinsel durum sağlıklı oluyorum.

Alkol gibi maddelerden 30 - 60 gün gibi uzak durduğunuzda, kendinizi daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz.

## Özet

Hayatı daha kolay yaşamak için ilk yapmanız gereken şey, vücudunuzu dengeye sokmak. Vücudunuz ve zihniniz daha dengeli olduğun, hayat daha kolay hale gelmeye başlar. Ama bu dengenin zaman içinde geldiğini ve hemen olmayacağını anlamamız lazım.

Yapmanız gereken temel şey, yarın daha dengeli olmak için yatırım yapmak. Zihniniz biraz daha dengede olduğunda, daha fazla dengeli hareketler yapıp daha da dengeli olabilirsiniz.

Son olarak anlamamız gereken şey de, hayatınızı daha kolay hale getirmek için, bugün biraz daha zor bir hayat yaşamamız gerektiğini anlamak.

## Sonuç

Kolay yaşam isteyen insanlar genellikle kolay yaşamın peşinde koşuyorlar, zor şeylerden kaçıyorlar ve sonuçta yaşamları çok daha zor hale geliyor. Orada oturup yapmanız gereken şeyleri yapmadığınızda, spor yapmadığınızda kolay bir hayat istiyorsunuz ve bugün kolay bir hayat yaşamaya çalışıyorsunuz. Bu da paradoksal olarak gelecekteki hayatınızı çok zor bir hale getiriyor.

Bugün daha zor bir hayatı kabul edenler ise gelecekte daha kolay bir hayata sahip oluyorlar. Bu şekilde dengeli bir vücut ve zihne ulaştıklarında, sihirli bir şey oluyor:

zihinleri ve vücutları, onları dinlemeye başlıyor. Motivasyona ve irade gücüne ihtiyaçları kalmıyor.

# Neden çaresiz hissediyorsunuz?

## Giriş

Kabullenme mi yoksa öğrenilmiş çaresizlik mi? Bu ikisini birbirinden nasıl ayırabiliriz?

Bu çok güzel bir soru.

Zorluklarla karşılaştığımızda, onları aşmaya ve bir şekilde başarılı olmaya çalışırız. Zorlukları aşarak ve başarılı olarak, bu zorlukları nasıl yeneceğimizi öğreniriz. Ama bazı insanlar zaman içinde, kazanmanın bir yolunun olmadığını öğrenirler. Bunu örneğin karmaşık travma sonrası stres bozukluğu ya da başka travma ve istismar durumlarında görebiliyoruz. Sürekli olarak çocuklarını domine etmeye çalışan ebeveynlerle yetişen insanlarda görebiliyorsunuz. Böyle durumlarda direnmenin faydasız olduğunu öğrenebiliyorsunuz.

Direnmenin, çabalamanın faydasız olduğunu öğrenen insanlar, zorluklarla karşılaştıklarında, zorluğa meydan okumak ve zorluğu aşmak yerine, hemen pes ediyorlar. Yani öğrenilmiş çaresizliğe sahip insanlar, çok ama çok kolay bir şekilde pes etmeyi öğreniyorlar. Bir şey hemen çalışmıyorsa, işe yaramıyorsa, hemen pes etmeyi öğreniyorlar.

Bir yandan da son zamanlarda kabullenme teşvik eden çok büyük bir akım var. Psikoterapide örneğin kabullenme ve bağlılık terapisi<sup>9</sup> var. Bu terapinin kökleri, bilişsel davranışçı terapidenden geliyor ve içinde Doğulu bir kavram olan kabullenme var. Kabullenmek, hayatınızda olmuş olan olayları değiştirmeye çalışmak yerine kabul etmeyi içeriyor.

Geçmişte olan olayları değiştirmeye çalışmak yerine kabul ettiğinizde, öğrenilmiş çaresizlik ile aynı yere gelmiş olmuyor muyuz? Bir şeyi kabullenmek size nasıl fayda sağlayacak ki? Kabullenmek ile hiçbir şey yapmamak aynı değil mi?

---

<sup>9</sup> acceptance and commitment therapy

## Kabullenmenin gücü

Benim deneyimime göre kabullenmek ile öğrenilmiş çaresizlik, birbirlerine tamamen zıt şeyler. Kabullenme ve bağıllık terapisi (ACT) üzerine yapılan araştırmalara bakarsanız, kabullenme felsefesinin çok iyi klinik sonuçlar sağladığını görebilirsiniz.

ACT bağımlılık tedavisinde sıklıkla kullanılıyor. Alcoholics Anonymous kuruluşunu duymuşsunuzdur. Bu kuruluş yıllardır faaliyet gösteren ve birçok insana fayda sağlayan bir kuruluş. Bu kuruluşun ilk kuralını filmlerde çok görmüşsünüzdür:

*“Merhaba, benim adım Alex ve ben bir alkoliğim.”*

Bu garip değil mi? Yani daha işin başında “ben alkoliğim” diyerek yenilgiyi kabulleniyorsunuz değil mi? Yani bunu dedikten sonra içki içmeye devam edeceksiniz değil mi? Hayır değil. Çünkü, kabullendiğinizde, davranış üzerinde kontrol kazanıyorsunuz.

Bağımlılık konusunda çoğu problemin asıl nedeni, bağımlılığa karşı koymaya çalışmamız. Bağımlı olduğumuzu kabul etmemiz, aslında bize güç kazandırır. Buradaki paradoksun farkındayım. Alkol karşısında güçsüz olduğunuzu kabullenmeniz size onun üzerinde nasıl kontrol sağlar diyebilirsiniz. Garip ama bu iş böyle çalışıyor ve bunu eldeki araştırma verilerinden de görebiliyoruz.

Ben size kabullenmenin bir şey üzerinde nasıl güç kazandırdığını, kendi anlayışıma göre anlatmaya çalışacağım. Bağımlının kafası genelde bunu düzeltebilirim, yönetebilirim, azaltabilirim, kontrol edebilirim şeklinde çalışır.

*“Sarhoş araba sürmediğim sürece alkol tüketebilirim.”*

*“Ödevlerimi yaptığım sürece saatlerce oyun oynayabilirim.”*

Problem şu ki, kontrolün sizde olduğu ya da çoğu zaman sizde olduğu fikri kafanızda olduğu sürece, bağımlılığınız büyür. Kontrol aslında bağımlılıktayken bağımlılık sizi sanki kontrol sahibiymişsiniz gibi düşünmeye ikna eder ve bundan beslenir. Şeytan ile

ilgili bir deyiş duymuşsunuzdur: “Şeytanın en büyük hilesi, dünyayı şeytanın var olmadığına inandırmaktır.”

Bağımlılığınız sizi kontrolün sizde olduğuna inandırdığı, bağımlılığınızı kontrol edebileceğinize inandırdığı sürece devam eder. Alcoholics Anonymous, bağımlılığı yenmenin ilk adımının, bağımlılığı itiraf etmek olduğunu fark etmiş. İlk adım, kaybedeceğini kabul etmek. İşin ilginç, kaybedeceğini itiraf ederek, bağımlılığın size karşı kullandığı en büyük oyunu bozuyorsunuz. Alkol karşısında güçsüz olduğunuzu itiraf ederek, zihninizin size oynadığı oyunu bozuyorsunuz ve zihniniz sizi kandıramadığı sürece de aslında güçlü biri oluyorsunuz.

Bu kabullenme prensibi zaman içinde kabullenme ve bağlılık terapisine evrildi ve bu terapi, bağımlılık konusunda kullanılan, kanıt destekli bir terapi olarak başarılı bir şekilde uygulanmaya başladı.

## Kabullenme ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki fark

Kabullenme ile öğrenilmiş çaresizlik farkına geri dönelim. Öğrenilmiş çaresizlik gelecek ile ilgili bir şey. Şimdi buradayım ve gelecekteki bir şey için çabalamanın hiçbir anlamı yok çünkü ne yaparsan yap işe yaramayacak.

Kabullenme ise şimdiki zamanla ilgili, sizi şimdiki zamana getiren bir şey. Kabullenme ile gelecekte ve özellikle de geçmişten çıkıyorsunuz. Çoğu zaman olan şu: Kabullenmenize kadar, geçmişte saplanıp kalmış oluyorsunuz. Zihninizin geçmişe gidip, değişik sonuçlar varsayma kabiliyeti var. “Eğer şu olsaydı ....” gibi.

Şimdiki zamanda zorlandığımızda, bazen zihnimiz geçmişe gider ve “eğer şu olsaydı ...” diye düşünmeye başlar. “Eğer daha fazla çalışmış olsaydım ...”, “eğer dersleri daha fazla ciddiye almış olsaydım ...”, “eğer onunla sevgili olsaydım ...”, gibi. Yani zihniniz, şimdiki zamana odaklanmak yerine, şimdi bu durumdan çıkmak için neler yapabileceğinize odaklanmak yerine, geçmişte neyi değişik yapsaydınız bu duruma düşmezsiniz diye düşünmeye başlar. Fakat bu tabii ki, ciddi bilişsel enerji tüketmesine rağmen hiçbir faydası olmayan bir faaliyet. Zira geçmişe gidemezsiniz., bunun bir yolu

yok. Sanki problem çözmek için kullanabileceğiniz tüm enerjinizi, geçmişini yeniden yazmak için kullanmaya çalışırsınız ama bu tabii ki mümkün değil.

Kabullenme de tam burada devreye girer. Kabullenme, geçmişten gelen tüm o şeyleri alır ve tüm o düşünceleri serbest bırakır ve şu an olduğunuz noktayı, durumu kabul eder. “Ama dersleri ciddiye almadım”, “o kişiyle sevgili olmadım”, “yeterince çalışmadım” diye kabullenir. Ya da bazen yas gibi bir şeyi kabul eder yani “o kişi artık yaşamıyor ve ben sevdiğim birini kaybettim” diye kabullenir.

Keşke şunu yapsaydım, keşke bunu yapsaydım diye düşündüğünüz sürece geçmişe saplanıp kalırsınız. Bu yas sürecinin bir parçası. Yas sürecinin aşamalarından birisinin kabullenme olduğunu biliyoruz.

Sonuçta gerçekten kabullenme süreci, sizin şimdiki zamana dönmenizi ve gerçekten geleceğe pozitif bir şekilde bakabilmenizi sağlar. Öğrenilmiş çaresizlik ise, şimdiki zamanda harekete geçmemek için, gelecekle ilgili bir varsayım yapmanızdan ibarettir. Kabullenme ile ilgili birçok insanın kafasını karıştıran da tam olarak bu.

“Üniversiteyi başaramadığımı kabullenmem, bu konuda artık bir şey yapmayacağım anlamına mı gelir?” Hayır. Aslına bakarsanız tam tersi. “Üniversiteyi başaramadım, şimdi bu durumda ne yapacağım, ne yöne gideceğim?” diye düşünmeye başlıyorsunuz. Şu anki durumunuzu kabullenmeyi öğrendiğinizde, geleceğe doğal bir eğilim ile pozitif bakmaya başlıyorsunuz. Ama burada geleceğe bakmak bile aslında şimdiki zamanın dışına çıkmak anlamına gelmiyor. Daha çok, “tamam, şimdi ne yapabilirim, hayatımı düzeltmek için atacağım ilk adım nedir?” diye düşünmeyi içeriyor.

Aslında kabullenmek, bizim geçmişten çıkıp, şimdiki zamana geri gelmemize yardımcı olur. Çünkü geçmişe saplandığımız sürece, harekete geçmek gerçekten zordur. Öğrenilmiş çaresizliğin problemi, yapacağımız hiçbir şeyin bizi başarıya ulaştırmayacağını varsaymamızdır. Ama bunu geçmişte kabul etmiş olmam, geçmişte yenilmiş olmam, gelecekte de yenilmeye devam edeceğim anlamına gelmez.

Çoğu insanın kafasını karıştıran şey, bir kaybeden olduğunu kabullendiğinizi düşünmek. Ama kabullenmek, bir kaybeden olduğunuzu kabullenmek değildir. Kaybeden



olduğunuzu kabullenmek öğrenilmiş çaresizliktir. Kabullendiğiniz şey, kaybeden olduğunuz değil, kaybettiğiniz. Nokta.

Kaybettiğinizi kabullendikten sonra da, bazı şeyleri her zaman daha değişik şekilde yapabilirsiniz. Hala seçenekleriniz vardır ve hayatınızı yarın, gelecek ay ya da gelecek hafta nasıl yaşayacağınızı seçme şansınız vardır. Ve bu da, kabullenme ile gelir.

Bazı şeyleri kabullendiğinizde, hayatınızı yoluna koymak için gerekli ilk adımları atabilmeye başlarsınız. Öğrenilmiş çaresizlik ise, çabalamaktan kaçarak acıdan kaçma stratejisidir. Nasıl olsa kaybedeceğiniz için “en iyisi çabalamayayım” dersiniz ve böylece en azından hayal kırıklığından korunursunuz. Öğrenilmiş çaresizlik, insanın zaman içinde ümit etme - başarısız olma sürecinin acı verici olduğunu öğrenmesi ile olur.

# İnsanlarla aranızda sınırlar çizmeniz neden işe yaramıyor?

## Giriş

Bu bölümde, sağlıklı sınırlar koymanın ne kadar aptalca ve çoğu zaman işe yaramayan bir fikir olduğunu konuşacağız.

Biliyorum, hemen herkes, sağlıklı sınırlar konulmasından bahsediyor. “Sağlıklı sınırlar koymayı öğrenmelisiniz”, “sağlıklı sınırları korumayı bilmelisiniz”, “sağlıklı sınırlar koyarsanız insanlar size saygı duyar” diyorlar.

Sağlıklı sınırların gerekliliğine ben de inanırdım. Bir psikiyatrist olarak (Dr. K.) bana danışanlara nasıl sağlıklı sınırlar koyabileceklerini öğrettim. Bu, bazı danışanlarım için çalışan bir çözüm oldu ama bazı zamanlar hiçbir işe yaramadığını da gördüm. Aslına bakarsanız neredeyse, sağlıklı sınırlar çizmenin, insanların çoğu için işe yarar bir strateji olmadığını söyleyeceğim.

## Sınırlar koymak ne zaman çalışır?

Günün sonunda, sağlıklı sınırlar koymak, güce sahipseniz, sizin sınırlarınızı ihlal eden kişiye bunun sonuçlarını yaşatabilecek gücünüz varsa çalışır. Ama istismarcı anne babaya ya da büyük kardeşe sahip çocuklar, başka insanlara finansal olarak bağımlı insanlar ya da tüm gücü elinde bulunduran bir partnerler duygusal olarak bağımlı ilişkilerde olan insanlar ya da patronuna karşı elinde güç olmayan çalışanlar için sağlıklı sınırlar koymak neredeyse imkansız. Mesela patronunuzla aranızda sağlıklı sınırlar çizmeniz zor zira sizi işten kovabilir.

Bazı insanlarda bu gibi durumlarda bile sağlıklı sınırlar çizmelerini sağlayacak içsel bir güç bulunabilirler ama benim çalıştığım çoğu insanda böyle bir güç yok. Küçük ve nükleer güce sahip olmayan bir ülkeyseniz, büyük bir nükleer güçle aynı dış politikaya

sahip olamazsınız. Eğer zayıfsanız, kullanmanız gereken çok daha değişik bir strateji var ve bugün bu strateji üzerinde konuşacağız.

Bugün aynı zamanda kendi duygularınızı nasıl yöneteceğinizi, istediğinizi etkili bir şekilde elde etmek için neler yapmanız gerektiğini de öğreteceğim. Sağlıklı sınırlar çizerek elde edebileceklerinizi, sağlıklı sınırlar çizmeden de elde etmeyi öğreteceğim.

Bugün size narsist insanlar hakkında bir şeyler öğreteceğiz zira insanların sınırlarını ihlal etme işini genellikle narsistler yaparlar. Aslına bakarsanız, bugün neredeyse narsisti sizi rahat bırakmasını sağlayacak şekilde manipüle etmeyi öğreteceğim.

## Güçsüz olun

Şimdi ilk yapmanız gereken şeyle başlayalım. Bu size garip gelecek ama ilk yapmanız gereken şey, güçsüz olmak.

Örneğin bir çocuğu düşünelim. Ebeveynleri tüm gücü ellerinde bulunduruyorlar. Çocuk onların evinde ve onların parasıyla yaşayan bir ergen. Çocuk ben güçlü olacağım, anneme ve babama karşı sınırlarımı koyacağım dediğinde, eğer anne ve/veya babası narsist ise ne olur?

Bir narsist ile çatışmaya girdiğinizde, kendi bakış açınızı güçlü bir şekilde ortaya koydunuz diyelim. “Sen bana kötü davranıyorsun, şunu şunu yapıyorsun” dediniz diyelim. Narsist bunu duyduğunda öfkelenir. Narsiste yanlış yaptığını söylerseniz, narsistik savunma mekanizmaları tetiklenir. Size karşı çok güçlü bir şekilde saldırıya geçer.

Narsist insanlarla ilgili problem, sizin duygusal düğmelerinize basmayı çok iyi bilmeleridir. Siz dışta güçlü olmaya çalışsanız bile içinizden “bana saldırma” dersiniz. Sanki bir zorbalık kurbanı gibi olursunuz. Zamanında bana zorbalık yapan çocuklara karşı çıkmıştım. Sorun şu ki, zorbalar sizin karşı çıkmanıza bayılırlar çünkü sizin kışınızı teklemeyip sizi yere serme imkanı bulurlar.

Narsiste karşı çıktığımda, duygusal olarak manipüle edilirsiniz ya da fiziksel olarak köşeye sıkıştırılırsınız. Yani narsiste duygusal pekiştirme fırsatı verirsiniz. Çünkü bir

narsistin insan olarak değeri, diğer insanlara göre üstünlüğüne bağımlıdır. Narsiste güç ile yaklaşırsanız ama bu yaklaşımı destekleyecek gerçek gücünüz yoksa, bu insanın negatif davranışlarını pekiştirirsiniz. Narsisti eleştirirsiniz, narsist buna sinirlenir ve size haddinizi bildirmek için saldırıya geçer ve size yerinizi bildirdiğinde de kendini iyi hisseder. Bu da onun narsist davranışlarını pekiştirir. Ertesi gün kalkıp size yine haddinizi bildirmek ister, kendisine daha iyi hissetmesinde yardımcı olacak kum torbasını bulduğu için sevinir. Düşük özgüven problemi ile mücadele etse bile, artık sizi dövüp rahatlayabilir.

Bu size garip gelebilir ama ilk yapmanız gereken şey, güçlü olmayı bırakmak. Narsisti, sizinle her etkileşime girdiğinde, sizden bir şey alamayacak hale getirmek. Sizden özgüven devşiremeyecek, sizi hırpalamaktan zevk alamayacak hale getirmek. Bunun sonucunda da narsistin sizin peşinizi bırakmasını sağlamak.

Bunu da, içsel olarak güçlüyken, güçsüzmüş numarası yaparak yapabilirsiniz. Bunu bir örnekle açıklayayım.

Diyelim ki anneniz ya da babanız ile bir probleminiz var. “Anne, bana karşı gerçekten acımasız davranıyorsun, yıllardır bana duygusal şiddet uyguluyorsun” diyorsunuz. Bunu söylediğiniz anda anneniz “ben sana duygusal şiddeti gösteririm” diyor ve ardından “senin için kariyerimi bıraktım, senin için yaptığım bunca fedakarlıktan sonra, böyle nankörlük yaptığına inanamıyorum” diye devam ediyor.

Burada annenizi eleştirdiniz ve uyuyan canavarı uyandırdınız. Eğer kendisi ile sağlıklı sınırlar koymaya kalkarsanız, anneniz bu sınırı bütün gücüyle yıkacak. Siz finansal olarak özgürlüğünüzü kazanıp o sınırları koruyacak güce erişmediğiniz, mutlu bir ilişkide olmadığınız ve hayatınızı düzene sokmadığınız sürece, sınır koymanız bir işe yaramayacak. Tam tersine, sağlıklı sınırlar koymaya çalışmanız, anneniz narsist ise, onun narsizmini pekiştirecek. Çünkü onun bakış açısından siz ona saldırıyorsunuz ve o da size haddinizi bildiriyor. Şuna inanıyor: “Bu insan beni eleştiriyordu ama haksız çıktı. Ben kötü bir insan değilim, ben iyi bir insanım. Bu insan nankör.” Toksik biri için, her türlü eleştirinin gerçekte yanlış olduğunu düşünmekten daha bağımlılık yapıcı bir şey yok.

Burada yapacağınız şey, güçsüz görünmek. Karşınızdaki insana karşı sınır koyacaksınız ama bunu karşınızdaki yanlış yaptığı için değil siz zayıf olduğunuz için koyacaksınız.

Örneğin narsist annenize “toksik olmayı bırak, bunun bana zarar verdiğini biliyorsun” gibi bir şey demiyorsunuz. “Anne, beni gerçekten sevdiğini ve düşündüğünü biliyorum. Ama benimle böyle konuştuğunda kafam bileniyor. Aptallık bende ama benim nasıl da kırılgan olduğumu biliyorsun” diyorsunuz. “Telefonu kapatacağım. Bu senin suçun değil, ben özür dilerim ama biliyorsun kırılganlığım tuttu”.

Narsist ile aranızda bir sınır çektiğinizde ve bu konuda onu suçlamadığınızda, bunu kullanma şansları kalmaz. Çünkü hem siz hem de o, sizin hatalı olduğunuzu(!) biliyorsunuz.

Narsist böyle bir durumda ne yapacağını bilemez, daha üstün hissetmek için aradığı duygusal pekiştirmeyi yapamaz. Çünkü siz zaten “sen üstünsün, ben zayıfım, hadi kapatıyorum sonra görüşürüz” diyorsunuz. Koyduğunuz sınır ne olursa olsun onu suçlamıyorsunuz, tam tersine kendinizi suçluyorsunuz. Burada “bu konuyu çözmek için çalışıyorum, özür dilerim umarım gelecek sefere daha iyi olacağım” gibi bir şey de söyleyebilirsiniz.

Tai Chi, Aikido ya da Jiu Jitsu sporlarında biri sizi çok sert bir şekilde ittiği zaman kavga etmiyorsunuz ama yine de ustaca saldırıyı savuşturup sınırları koyuyorsunuz gibi. Boyun eğmiyorsunuz ve hatta karşınızdakinin enerjisini kullanarak onu boyun eğmeye manipüle ediyorsunuz. Narsist biri bile, narsist savunma mekanizmalarını tetiklemediğiniz ve narsistin sizin üzerinizden kendini iyi hissetmesini sağlamadığınız sürece, bu sınırlara saygı gösterebilir. Burada narsiste “tamam sen en iyisisin, aslansın, kaplansın” diyorsunuz. Bir süre sonra da narsistin size karşı davranışının sönmesini sağlıyorsunuz.

## Manipülasyona nasıl karşı konulur? - Duygularınızı hareketlerden ayırmayı öğrenmek

Gerçekten öğrenmeniz gereken ikinci şey de, duygularınızı aksiyonlarınızdan ayırmak.

Toksik ilişkileri ele alalım. Toksik ilişkide toksik partner, manipülatif davranışlar ile ilişki yürütür. Şimdi öncelikle, manipülasyona nasıl karşı geleceğinizi konuşalım. Ama ondan da önce, manipülasyonun anlamını konuşalım.

Manipülasyon, bir insanda otomatik bir davranış uyandıracak şekilde, duygusal tepki vermeye yönlendirecek şeyler söylemek ve yapmaktır. Manipülasyon yapan kişi, karşısındakinden bir şey yapmasını istemek yerine, yapılmasını istediği şeyi kışkırtmaya çalışır. Bunu da, karşısındaki insanın belli bir şekilde hissetmesini sağlayarak yapar.

Peki direkt sormak varken neden manipülasyon yapılır? Çünkü bir insandan bir şey istediğinizde, o insana karşı borçlu olursunuz. Karşınızdaki kişi, borçlu olduğunuz iyi bir insan olur. Ama eğer narsist biriyseniz, bu durumda olmaya tahammül edemezsiniz. Bu nedenle de karşınızdaki insana istediğiniz şeyi, onu kandırarak ya da manipüle ederek, böylece de ona borçlu olmadan yaptırmaya çalışırsınız.

Örneğin narsist, “benim için şunu yapar mısın?” demek yerine, “senin için o kadar çok şey yaptım, benim bunca iyiliğime karşılık sen de bana ufak bir yardımda bulunmayacak mısın?” gibi bir şey söyler. Burada narsist karşı tarafın borç hissetmesini, yardım etmezse kendini suçlu hissetmesini sağlamak üzere manipülasyon yapıyor ve karşı taraf evet dese bile, narsist karşısındaki insana borçlu olmuyor.

Narsist size borçlu hissettirerek bir şeyi yaptırdığı için sadece borçlu çıkmaktan da kurtulmuyor, aynı zamanda hiç borçlu çıkmayacağı için size bir şeyleri sürekli olarak manipülasyon ile yaptırma imkanı da kazanıyor.

Duygusal manipülasyon, bir insanda duygusal tepki uyandırıyor ve duygusal tepki ise o insanda otomatik davranışlara neden oluyor. Bir insanın buna karşı koymasının yolu ise, duyguları ile aksiyonları birbirlerinden ayırmak.

Siz manipölasyona müsait bir insansanız, sizin duygularınızın, neredeyse otomatik bir şekilde aksiyonlarınızı tetikliyor. Bazı insanlar, duygusal problemlerini, çeşitli aksiyonlar alarak çözebileceklerini düşünerek yaşıyorlar. Örneğin “karım bana çok kızgın bu nedenle ona hediye almalıyım” diyorlar. Duygusal problemleri çözmenin yolunu, bir bedel ödemede ya da otomatik davranışlarda bulmaya çalışıyorlar: “Ona hediye alacağım ve duygular ortadan kalkacaklar, kendimi daha iyi hissedeceğim ve karım artık bana sinirli olmayacak”. Fakat burada yaptığınız şey, duygularınızı onarmak için belli aksiyonlar almanız gerektiği fikrini pekiştirdiniz.

Bu senaryoda çok ince bir şey daha olur. Bu adamın karısı belki böyle bir insan değil ama adam her kötü ya da suçlu hissettiğinde, karısı her sinirlendiğinde ona hediye alarak duygularını kontrol etmeye çalıştığında, kadının eline bir “banka kartı” verir. Kadın, kocasına bir şey aldırma için tek yapması gerekenin, adama sinirlenmek olduğunu öğretir. Kadın bugün bunu kullanmayan düzgün bir kadın olabilir ama kocası tarafından yeterince teşvik edilirse bunu kullanmaya başlayabilir.

Biz duygular ile davranışları birbirlerinden ayırmaya geri dönelim. Manipüle edilebilir biri olmanız, duygularınızın ve aksiyonlarınızın zihninizde birbirlerine bağlanmış olmasından kaynaklanır. Bunun tersine, travma araştırmalarının bize gösterdiği, kopma (dissociation) durumunda, duygularınız ve davranışlarınız, hissettikleriniz ve düşünceleriniz birbirlerinden koparlar.

Manipölasyondan korunmak için yapmanız gereken en önemli şey, duygularınızı, aksiyonlarınızdan ayırmak. Peki bunu nasıl yapabilirsiniz? Suçluluk duygusunu ele alalım. Suçluluk duygusu, manipölasyon ile sürdürülen ilişkilerde çok ama çok yaygın bir duygu. Aslına bakarsanız suçluluk duygusu muhtemelen, toksik ilişkilerde sağlıklı sınırlar koyamamanın bir numaralı sebebi.

Suçluluk duygusu temelli güç dinamiğine bakalım. Bu arada burada güç, finansal bağımlılık gibi bir şeyle alakalı olmayabilir. Güç dengesi ya da dengesizliği, duygusal güç dinamiğine de bağlı olabilir.

Biz genellikle, yanlış bir şey yaptığımız için suçluluk duygusu hissettiğimizi düşünürüz. Ama bu doğru değil. Zaten suçluluk hissettiğiniz için bir hata yaptığınıza inanırsınız. Suçluluk duygusu daha önce gelir.

Bu dediklerin size garip gelebilir ama beynimizde limbik sistem ya da negatif duygu devreleri en hızlı şekilde aktive olan beyin bölümleri. Negatif duygu devrelerimiz aktif hale geldikten sonra, düşünce ve muhakeme gibi fonksiyonları ortaya çıkaran serebral kortekse ulaşıp korteksi, duygularımıza mantıksal destek vermesi için manipüle ediyor.

Mantık duygu yaratmaz, tam tersine duygu mantık yaratır. Örneğin birine karşı çok öfkelenirsem, sinirli ve yaralanmış hissedersen, zihnim nasıl bir mantık üretir. Bir adım geri atıp “bu insana öfkelenmiş olsam bile belki de haksız olan benim” ya da “bu insanın bakış açısından bir bakayım” diye düşünür mü? Tabii ki hayır. Bir insan, diğer bir insana öfkelenildiğinde mantığı, o insana karşı ne hissediyorsa o hissin doğru ya da haklı olduğunu söyleyecek şekilde çalışır. “Bu insan şunu yanlış yaptı, şunda haksız” diye düşünür. Eğer kişi, öfkelenildiği insanla tartışmaya girerse, “canın cehenneme, sen haksızsın” diye girer. Tüm duygular bu şekilde çalışırlar.

Evliliğin balayı evresini düşünün. Yeni evlenmişsiniz, her şey pozitif, “bu insanı çok seviyorum” diye düşünüyorsunuz. Peki gözünüzü aşk bürüdüğünde, balayı döneminde, ne yaparsınız? Genellikle tüm kırmızı alarmları görmezden gelirsiniz. Kırmızı bayraklar etrafınızda sallanıp dururken siz onları tek tek alıp hasır altına postalarsınız. “Çok iyi hissediyorum, uçuyorum, şimdi kırmızı bayrak diye tadım kaçmasın, rüyamdan uyanmayayım, o zaten bana öyle bir şey yapmaz!”

Rasyonel aklınız duygularınız tarafından rehin alınır. Duygusal ya da başka bir deyişle manipülatif ilişkilerde olan budur. Partnerinize bir sınır koymaya çalıştığınızda, partneriniz sizde suçluluk duygusu uyandırır.

Suçluluk duygusu, duygusal manipülasyon cephaneliğinin nükleer silahıdır çünkü suçluluk duygusu, sizi hatalı yapar. Narsist ise tüm suçluluktan kendini azad etmek ister ve her şeyi sizin suçunuz yapmaya çalışır. Sınır çizdiğinizde suçlu çıkarsanız, sizi suçlu



olduğunuza ikna ederse, kendi sınırınızı kendiniz balyozlarsınız. Emekleye, sürüne gidip, narsisti mutlu etmeye çalışırsınız.

Narsist sizinle zaman geçirdikçe, sizin hangi duygusal düğmelerinize basacağını öğrenir. Sizi nasıl suçlu hissetireceğini öğrenir.

Toksik anne ya da baba da örneğin, çocuğu türlü şekillerde aşağılarlar. 20 yaşında ve toksik anne ya da babaya sahip biriyseniz, bu insan 20 sene boyunca sizi aşağılar durur. Peki 20 sene boyunca aynı boku yapıp durmalarının sebebi ne? Saçınızı, sonra tırnaklarınızı, sonra zekanızı, vs. diye sizi aşağılayıp durmasının sebebi ne? Suçluluk hissetmeniz tabii ki. Çünkü sizi için çok fazla fedakarlık yaptı (!).

Narsist ebeveyn öyle rastgele aşağılamaz. Aynı şeyi söyleye söyleye neyin sizde suçluluk duygusu düğmesine basacağını öğrenir ve işe yarayan düğmelere basar. Zihniniz ise bunun sizin suçunuz olduğunu düşünür zira suçluluk hissediyorsunuzdur. Ama duygu mantıktan önce gelir.

Bu konuda terapi aldığınızda psikoterapist sizinle oturup sizin duygusal olduğunuzda, suçluluk hissettiğinizde, bunun her zaman sizin suçlu olduğunuz anlamına gelmediğini anlamanıza yardımcı olmaya çalışır. Sizin biriken o duygusal basıncınızı alır ve ondan sonra da duruma mantık çerçevesinde bakmanıza yardımcı olur. Kişi “annemle suçluluk duyduğum zamanların dörtte birinde gerçekten suç bendeymiş ama dörtte üçünde benim bir suçum yokmuş” der. Kişi bunun farkına vardığında da, artık narsist annesinin ya da babasının oyununu oynamayı bırakır. Yanlış bir şey yapmadığı zaman, anne ya da babasının üzerine attığı saçmalıklar için sorumluluk almayı bırakır.

Eğer toksik, manipülatif ilişkilerde de böyle davranmalısınız. Örneğin manipülatif ve toksik bir patronunuz varsa, bu insanın sizin üzerinizde finansal gücü olacaktır. Örneğin romantik bir ilişki içerisindeyseniz, partnerinizin üstünüzde duygusal gücü olacaktır. Ama bu dinamiği değiştirmek için yapabileceğiniz şeyler var.

Narsist ile sınır koyarken zayıfmışsınız gibi davranmanızdan bahsetmiştik. Örneğin “bu konuşmayı kaldıramıyorum, üzgünüm şimdi kapatmam lazım” diye kapattığınızda, narsist ebeveyniniz bir süre sizin üzerinize gelmeye devam eder. Örneğin narsist

anneniz “telefonu kapattığına inanamıyorum, senin için bunca fedakarlığımdan sonra bana böyle davranıyorsun demek” gibi, duygusal düğmelerinize basmaya çalışır. Siz de “çok üzgünüm, bunu fark etmemiştim ama şu an bu konuşmaya gücüm yok” dersiniz. Eve gidersiniz ve “telefonu suratıma kapadın” diye devam eder. Siz de “üzgünüm dersiniz” ve bir süre hava almaya dışarı çıkarsınız. Narsist bir süre sonra sizin peşinizi bırakır zira ona istediği ödülü vermiyorsunuz.

İkinci anlamınız gereken şey, tüm bu suçluluk duyurma manipülasyonu. Narsist sizden bir şey istediğinde, sizde bu duyguyu uyandırmaya çalışır. Narsist için birine minnettar olmak, birini takdir etmek, birinin iyiliğini kabul etmek diye bir şey yoktur. Burada öğrenmeniz gereken şey, duygularınız ile aldığınız aksiyonları birbirlerinden ayırmak. Bunun için öncelikle narsistin sizde bu düğmeye basacağını önceden biliyor olmanız ve bunu yaptığını fark etmeniz lazım. Daha sonra da suçluluk hissettiğinizi ve otomatik olarak suçlu olduğunuzu düşündüğünüzü yakalamanız lazım. Kendinize şöyle deyin:

“Şimdi bu duyguya kapılmak yerine, bir şey yapmadan bu duygunun gelip geçmesini beklersem ne olur?”

Bunu dediğinizde, zihniniz size “hayır, bir şeyler yapmalısın, zira bu senin suçun” der. Bu durumda size tavsiyem, bir aksiyon alacaksanız bile, bunu açık zihinle yapmanız. Yani, hemen aksiyon almayın, “biraz sakinleştikten sonra bir şeyler yaparım” diyerek bekleyin. Zihninize “tamam, ben suçluyum diyelim, problem değil. Gerekeni yapacağım ama sakinleşene kadar bekleyip sonra yapacağım. Bugün değil yarın yapacağım<sup>10</sup>”. Sonra ertesi sabah taze bir zihinle kalkın, eğer o kadar zamanınız yoksa bir yürüyüşe çıkın ve ne yapacağınızı sonra düşünün. Duygularınıza kapılmayı bir süre ertelemenin bile hayatınızda nasıl büyük bir değişiklik yapacağını görün.

## Sonuç

Karşınızda sizden güçlü biri varken, kafa kafaya savaşılarak sınırlar koyamazsınız. Özellikle sizden güçlü pozisyondaki (finansal ya da duygusal olabilir) insanlarla daha

---

<sup>10</sup> [Güvensizlik – Tehlikeli bir İlişki Paraziti ve 24 Saat Kuralı](#)

akıllı, stratejik davranmalısınız. Aikido gibi direkt saldırmak yerine karşınızdakinin enerjisini doğru kanalize edip onu yenebilirsiniz.

Narsistin sizi manipüle etmek için yönlendirdiği suçluluk duygusu tuzağına düşmeyin. Böyle biri ile uzun süredir iletişim halindeyseniz, bu kişi uzun süredir üzerinize bir sürü suçluluk duygusu yığmış olabilir. Siz bu suçluluğu sahiplendiğiniz sürece de, karşınızdaki insan tarafından kontrol edilirsiniz.

# Günümüzde empati neden çok daha önemli?

## Giriş

Bu bölümde, artan oranda bencil olan dünyada, nasıl ve neden daha fazla özverili olabileceğinizi konuşacağız.

Bugün etrafınıza baktığınızda, herkesin benliğine gömüldüğünü görüyorsunuz. Sosyal medyada tonlarca “ben ben ben” içerikli şeyler görüyorsunuz. Artan sayıda insanın işte posası çıkıyor, sosyal hayat, kadın erkek ilişkileri alanı tam bir karmaşa ve yalnızlık salgını aldı başını gidiyor.

Böyle bir ortamda kimsenin başka kimseye ayıracak zamanı yok gibi görünüyor ama bu çok garip bir durum. Çünkü ileri teknolojiye sahibiz ve hayatı kolaylaştırmak çok şey yaptık. Ama bütün bunlara rağmen herkes daha fazla bencil hale geliyor ve bu sadece bize öyle gelmiyor. Araştırmalar insanların daha bencilleştiklerini gösteriyor.

Narsist kişilik envanteri<sup>11</sup> denilen ve insanların ne kadar narsist olduklarını gösteren bir ölçü sürekli olarak artmakta. İnsanların her geçen gün daha narsist hale gelmelerine paralel olarak, gittikçe şiddetlenen bir ruh sağlığı krizi ile de karşı karşıyayız. Depresyon, kaygı, intihar düşünceleri ve intihar oranları hızla artıyor. Stres, tükenme ve imposter sendromu da artıyor.

Bunun yanında araştırmalar gösteriyor ki, narsistlerde son derece eksik olan başkalarını önemseme kapasitesinin, ruh sağlığımız üzerinde pozitif etkisi var. Bir psikiyatrist olarak (Dr.K) CEO’sundan tutun, anne babasının mahzeninde yaşayan dejenere oyun bağımlılarına kadar geniş bir kitle ile çalışıyorum. Kendileri için yardım arayan insanlar sürekli olarak “bu benim problemim, yardıma ihtiyacım var” şeklinde düşünüyorlar. “Bu oluyor ve ben ne yapacağımı bilmiyorum” diye düşünüp duruyorlar.

---

<sup>11</sup> Narcissistic Personality Inventory (NPI) 1979 yılında geliştirilen ve o zamandan beri de, klinik seviyede olmayan narsizmi ölçme konusunda en çok kullanılan ölçü.

Her şey kendileri ile ilgili ki bu aslında mantıklı zira bir psikiyatristin işi, size yardım etmek, başkalarına değil. Ama bir psikiyatrist olarak, kanıt temelli tekniklere de dayanarak öğrendiğim bir şey var ki, hastalarım da empati geliştirmeyi başarırsam, onların çevrelerindeki insanlara daha nazik, şefkatli ve empatik olmalarını sağlayabilirsem, bundan bizzat hastalarım fayda görüyorlar.

Daha empatik, şefkatli biri olduğunuzda, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınızın iyileştiğini gösteren tonlarca araştırma var. Daha şefkatli ve empatik olduğunuzda, ilişkileriniz ve iş performansınız bile artıyor.

Bunun yanında, empatinin birçok probleme de yol açabileceğini biliyoruz. Ne kadar çok empati sahibi biriyseniz, başkalarının problemlerinin kötü etkileriyle o kadar çok dolarsınız. Bunun için bir terim bile var: duygusal bulaşma<sup>12</sup>. Yani başkalarının problemlerini kendi problemlerinize haline getirme ve bunların sizi kötü etkilemeye başlaması. Sosyal medyanın da vekaleten travmaya neden olduğunu görüyoruz. Yani internette kötü şeyler izleye izleye, sizin ruh sağlığınız da bozulmaya başlıyor.

Empatinin sebep olduğu problemlerden birisi de, başkaları tarafından kullanılmanıza neden olabilmesi. Bugün “her koyun kendi bacağından asılır” propagandası hakim, hayatı sıfır toplamalı bir oyun olarak gören yani kendilerinin kazanması için başkalarının kaybetmesi gerektiğini düşünen, başarı peşinde koşan insanlar var. “Kimse sana yardım etmeyecek dostum, her şeyi kendi başına yapmak zorundasın. Başkalarına karşı nazik olmak sana başarı getirmeyecek”.

Siz birine karşı şefkatli davranırsanız, karşınızdakinin sizi kullanma ihtimali yüksek. Siz onlara fayda sağlayacak şekilde şefkatli davranıyorsanız ama onlar size bir şey sağlamayacak kadar bencil olabiliyorlar.

Çok fazla oranda tek taraflı şefkat, empatiyi çok görüyorum. “Her zaman ben onlara mesaj atıyorum ve dertlerine çare arıyorum ama onlar beni umursamıyorlar”. “Erkek arkadaşına tüm gücümle duygusal destek veriyorum ama o bana hiç destek olmuyor.” Bu tür tek taraflı empati ve şefkat, insanları başkalarını umursamamaya itiyor. İnsanlar,

---

<sup>12</sup> Emotional contagion

“başkalarına yardım edemem zira karşılığında kimse bana yardım etmez ve ben de kendi hayatıma harcayacağım enerjiyi başkalarına kullandırmış olurum”.

Bu bölümde size daha şefkatli ve empatik olmanızı tavsiye edeceğim ve bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim. Daha şefkatli ve empatik olmayı, başkaları için değil, kendiniz için faydalı olduğu için yapmanız gerektiğini öğreteceğim.

## Evrimsel şefkat

Şimdi bir adım geriye gidelim ve empati ve şefkate evrimsel perspektiften bakalım.

İnsanlar, topluluk temelli organizmalar, kabilelerde yaşamak için tasarlanmışız ve hiçbir insan yalnız kalmak için tasarlanmamış. Evrimsel bakış açısından düşünürsek, evrimin bireylere, kabilenin diğer üyelerine yardım etmeleri durumunda pozitif ödüller vermesini bekleriz.

Daha büyük toplumsal faydalar için fedakarlıklar yapan soylu kahraman figürünü filmlerde sıklıkla görüyoruz. Hepimiz bunu alkışlıyoruz. Orduda görev yapanlara minnettar oluyoruz ya da birisi organ bağışladığında onu takdir ediyoruz.

Evrim, başkalarına yardım eden organizmayı ödüllendirmek istiyor. Örneğin araştırmalar, empati ile ilişkili özellik ve davranışların, daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlık ile pozitif ilişkili olduğunu gösteriyor. Yüksek empati ve şefkate sahip insanlar daha iyi ruh sağlığına sahipler, daha az stres, kaygı, umutsuzluk ve depresyon hissediyorlar. Bu insanlar aynı zamanda daha az alkol ve sigara tüketiyorlar.

Şimdi size daha az depresyon, kaygı ve umutsuzluk hissetmenizi, başka insanlarla daha iyi ilişkiler kurmanızı ve sağlıksız başa çıkma mekanizmalarını azaltmanızı sağlayacak bir yöntem var desem, bunu hemen öğrenip uygulamak istersiniz. Bu bir gıda takviyesi mi, ilaç mı, meditasyon tekniği mi diye sorarsınız. Ama bu ne bir meditasyon ne de günlük tutmak gibi bir teknik. Yapmanız gereken tek şey, başka insanlara karşı nazik olmak.

Bir insanın serotonin seviyelerini yükseltirseniz, bu insan daha empatik oluyor. Bunun tersi de geçerli yani daha empatik olduğumuzda, serotonerjik devre daha aktif hale geliyor. Daha empatik insanların daha az depresyona ve kaygıya sahip olmalarının sebebi de bu. Peki biz insanların kaygı ve depresyon sorunlarını gidermek için onlara ne veriyoruz? SSRI yani serotonin aktarımını yükselten antidepresan ilaçlar veriyoruz.

Başka insanlara karşı daha nazik ve empatik olmanın bir başka yararı da, kortizol seviyelerini düşürmesi. Kortizol stres hormonu ve bizim negatif duygularımızı yönetmek için alkol almamıza, bilgisayar oyunlarına sarmamıza neden oluyor. Kortizol aynı zamanda uykumuzu bozuyor ve bunun sonucunda da iştahımız kötü etkileniyor, kalp atış hızımız artıyor. Stres bizim daha hızlı yaşlanmamıza neden oluyor.

Kısacası empatinin, nörobiyolojik faydaları yüksek. Nörobiyolojik perspektiften bakarsak empati serotonin aktarımını arttırıyor, oksitosin üretimini arttırıyor ve kortizol seviyesini azaltıyor. Fakat başkalarına empati gösterdiğimizde, sıklıkla canımız yanabiliyor ve buna da değineceğiz.

Araştırmalara baktığımızda, ABD’de empati seviyeleri son 30 yılda düşüşte yani sosyal medya patlamasından önce başlamış bir düşüşte. Bunun yanında, narsist kişilik envanteri ve düşük empati seviyeleri ise aynı 30 yıllık dönemde artışta. İnsanlar son 30 yılda daha az empatik ve daha çok narsist oldular ve sonuçta küresel ölçekte bir ruhsal bozukluk salgını var.

Başkalarına empati göstermenizin, sizin kendiniz için faydalı olduğunu gösteren birçok araştırma olmasına rağmen, empatinizi nasıl kullanacağınızı ve telafi edeceğinizi bilmediğinizde bunu aleyhinize kullanacak bir insan grubu var. Bu insanlar sizi darmadağın edebilirler ve duygusal kötü etkilenmenin üstüne bir de bu insanlar tarafından istismar edilebilirsiniz.

Şimdi empatinin bize nasıl yardımcı olabileceğine bakalım.

## Romantik ilişkiler

İlk olarak romantik ilişkilere bakacağız. Empatinin romantik ilişkilerinizi daha iyi hale getireceğini herkes bilir ama gelin bunun mekanizmasını anlamaya çalışalım. Çünkü olay romantik ilişkilerde bitmiyor.

Araştırmalar bize romantik ilişkilerde karşı tarafın bakış açısını anlayabilme ya da bilişsel empatinin, daha doyurucu ilişki sağladığını gösteriyor. Araştırmaların, daha fazla empatinin daha iyi ilişkilere yol açtığını söylemediğine, daha fazla empati gösteren insanların, ilişkilerden daha fazla doyum aldığını söylediğine dikkat edin.

Başka bir araştırmaya göre ise daha fazla ruhsal empatiye sahip evli çiftlerin, algılanan sınır ihlallerinde daha az takıntılı düşünceye kapıldıklarını ve sınır ihlallerinde partnerlerini affetmeye daha fazla eğilimli olduklarını ve bunların da evliliğin kalitesini arttırdığını gösteriyor.

Bu araştırmalar empatinin sizin için faydasına bakıyor. Örneğin diyelim ki partneriniz doğum gününüzü unuttu. Burada genellikle olan şey, sizin “beni önemsemiyor, onun için o kadar şey yapıyorum ama o benim için bir şey yapmıyor” gibi düşüncelere boğulmak. Kafanızın içine hapsoluyorsunuz ve olaya tamamen kendi perspektifinizden bakıyorsunuz ve bunu yaptıkça da, partnerinize karşı hüsranınız artıyor. “Hep böyle yapıyor, yemin ederim bu son olacak, neden bu ilişkideyim ki” gibi şeyler düşünmeye başlıyorsunuz.

Takıntılı düşüncelere kapılmaya meyilli biriyseniz, kafanızın içine hapsolursunuz. Bu dönemlerde sürekli olarak negatif şeyler düşünürsünüz ve bunu durduramazsınız. Şimdi insanın hangi kapasitesinin, bu negatif düşünce döngüsünden çıkmanızı sağlayabileceğine bakalım. Bu tabii ki empati kapasitesi ama her empati kapasitesi değil.

Burada empatinin ikiye ayrıldığını belirtmemiz gerekiyor. Birinci tip empatiye bilişsel empati deniyor yani başka insanların ne düşündüğünü ve neye inandığını anlayabilme kabiliyeti. İkinci tip empati ise duygusal empati ve bu, başka insanların ne hissettiğini



anlayabilmek, bir insan acı çekiyorsa o acıyı hissedebilmek demek. Duygusal kötü etkilene, kontrolden çıkmış duygusal empatiden kaynaklanıyor ama bilişsel empati oldukça yararlı bir özellik.

Partneriniz doğum gününüzü unuttuğunda biraz durup olaya onun perspektifinden bakabilirsiniz, “çok yoğun çalışıyor ve işte çok stresli”, “annesi hasta” gibi gerçekleri görebilirsiniz. “Bana hediye almadı ama bizim için gelecek ay çok güzel bir tatil planlıyor” gibi düşünceler aklınıza gelmeye başlar.

Bunu yaptığınızda, çektiğiniz acı azalır. Karşınızdaki insanın size özel olarak saldırmadığını, sizi önemsemediği fikrinin yanlış olduğunu görebilirseniz, affetme kapasiteniz artar.

Narsist birinde bu tür bir kapasite yoktur. “Bana hediye almayı unuttuğuna inanamıyorum”, “senin için tamamen önemsiz biri olmalıyım”, “beni böyle yaralayabildiğine inanamıyorum” gibi şeyler düşünmeye eğilimlidir.

Narsist, her şeyi kişisel bir yara olarak alır ve karşısındakinin bakış açısını düşünmek için zerre çaba göstermez. Bunun narsistin karşısındaki için çileden çıkartıcı bir deneyim olduğunu biliyorum ama durumu narsistin bakış açısından kafanızda canlandırmanızı istiyorum. Sizin tesadüfi bir şekilde geç kalmanız bile narsist için tam teşekküllü bir saldırıya dönüşür. Narsist insanlar, mutlu insanlar değiller. Çoğu zaman depresif, kaygılı ve stres içindeler. İyi ilişkileri yoktur ve bu da onlara pahalıya patlar.

Siz diğer insanlarla empati kurabilirseniz, bu sizin deneyimlediğiniz acıyı azaltır. Hayat daha acısız hale geldikçe, daha az duygu yüklü oldukça, ilişkiyi bitirme düşüncelerini bırakıp diğer şeylere daha fazla odaklanabilirsiniz. İnsanlara karşı daha affedici olursunuz ve bunlar sizin ilişki kalitenizi arttırırlar.

Bir ilişkide her şeyi kişisel algılama ve affetmeme, diğer ilişkide ise partnerin yaşadığı zorlukların farkında olma ve affetme var. Sizce hangi ilişki daha doyumlu olacaktır?

## **Profesyonel ilişkiler**

Empati sadece romantik ilişkilerimizde değil, iş hayatımızda da bizim faydamıza olan bir özellik. Örneğin ders veren birinin daha empatik olması, öğrenci motivasyonunu, çabasını ve nihai başarısını artırıyor. Bazen bizi önemseyen öğretmenlerle karşılaşıyoruz ve bu da çok büyük fark yaratabiliyor.

İşin ilginç, örneğin üniversite öğrencilerinin profesörleri ile ilgili pozitif algısının daha çok profesörün öğrencilere yönelik empatisinin ile doğru orantılı olduğunu gösteriyor. Öğrencilerin öğretmen değerlendirmesinde en etkili olan şey, profesörün ne kadar empatik olduğu ve bu, değişkenliğin %54'ünü sağlıyor. Örneğin öğretmenin konuya hakimliğinin etkisi sadece %6.9. Düşünsenize. Öğrencinin öğretmenle ilgili algısının yarısından fazlası öğretmenin yetkinliğine, zekasına, derse hakimliğine ya da ne kadar disiplinli olduğuna değil, empatiye bağlı.

Bunu iş yaşamında da gözlemledim. Sizi önemseyen bir yöneticiniz olduğunda, insanlar işlerinde daha uzun süre kalıyorlar ve daha iyi performans sergiliyorlar. Hayatta yüksek performans gösterdiğiniz zamanları düşünün. Bu zamanlarda çevrenizdeki insanlar size nasıl davranıyorlardı?

Sizi destekleyen ebeveynlere, koçlara, arkadaşlara veya partnere sahip olduğunuzda, olabileceğiniz en iyi versiyonunuz ortaya çıkar. İnsanlara empati gösterdiğinizde, onların en iyi performanslarını ortaya çıkarırsınız. İnsanlar size bakıp “bu insan harika biri” derler.

Daha fazla empati ve şefkat sahibi olmalısınız ama bunu nasıl yaptığınız önemli. Zira dikkatli olmazsanız, empatiniz sizden faydalanılmasına veya duygusal kötü etkilenmeye neden olur.

## **Duygusal bulaşma**

İlk anlamanız gereken şey, duygusal regülasyon olmadan gösterilen empatinin, felakete davetiye çıkardığı. Empati gösterdiğinizde, negatif enerjinin bir kısmını üzerinize alırsınız ki buna duygusal bulaşma denir. Size bulaşan bu negatif duyguları yönetebilmeniz gerekir.

Duygusal regölasyon yeteneğine sahip olmadan empatik biri olmak, empatini sizin için net negatif olmasına neden olur. Örneğin öğrencilerinizi önemseydiğinizde ve öğrencileriniz sınavı kazanamadıklarında, depresif olursanız, onların ihtiyacı olan kişi olmaktan çıkıp, negatif bulaştıran birine dönüşürsünüz. Bunu internetteki cinsiyet ile alakalı destek gruplarında görebiliyoruz. Hemen hepsi boğazına kadar negatif dolu.

İlk ihtiyacımız olan şey, duygusal regölasyon. Bu seride, duygularınızı nasıl yönetebileceğiniz ile ilgili birçok bölüm var.

Burada örnek olarak imposter sendromunu ele alalım. İmposter sendromuna sahipseniz, başarısız biri olduğunuzu düşünürsünüz. Size biri gelip çok iyi bir iş çıkardınız dediğinde, kendi kafanızdan çıkıp o kişinin kafasına giremezsiniz ve kendi kafanızda kalarak “bu insan nazik olmaya çalışıyor, bunu içten bir şekilde söylemiyor” dersiniz. “Ne yani, gelip de berbat bir iş çıkardın diyecek hali yok ya” dersiniz.

Kendi zihnimizin dışına çıkamıyoruz ve kendi zihnimizin dışına çıkmak, narsist kişilik bozukluğu olanlar için kullanılan bir tedavi yöntemi. Kafada canlandırma temelli terapide, kişiden karşısındakinin bakış açını kafanızda canlandırması, kendisini onun yerine koyması istenir.

Şimdi bunun tersine bakalım. Çok hassas biri olduğunuzu ya da duygusal bulaşmaya müsait olduğunuzu düşünelim. Bu durumda birinin problemine bulaşırsınız ve kendinizi bunun dışına çıkarıp kendi zihninize dönemezsiniz.

Bir terapist travmaya uğramış insanlarla görüşür, onların acılarını hisseder ama terapi bittiğinde bunu terapide bırakmayı, işi dışarı taşımamayı bilir. Hem hastasına karşı empati gösterir hem de kendisini hastasının dertlerinden hemen koparmasını bilir.

Empati gösterirken en önemli şey, zihinler arasında atlama yapabilmektir. Kendi zihninizde takıntılı düşüncelere boğulduysanız, başka perspektiflere bakmalısınız ve eğer başkalarının perspektifine takıldıysanız, kendi perspektifinize dönebilmelisiniz.

## Empatiyi hayatımıza nasıl uygulayabiliriz?

### Yardım et, düzeltme

Peki duygusal olarak kötü etkilenmeden empati kurmayı nasıl sağlarız?

İki farklı empati türü olduğunu söylemiştik. Biriyle empati kurduğunuzda ya onu anlıyorsunuz ya da duygularınızı hissediyorsunuz. Karşınızdakinin duygularını hissetmenin de faydaları olsa da, eğer dikkatli olmazsanız o duygular size de bulaşırlar.

Karşınızdaki insanın duygularını üzerinize bulaştırmadan empatik olmak için ilk yapmanız gereken şey, sizin sorumluluğunuzun onlara yardım etmek olduğu ama problemlerini düzeltmek olmadığı. Bu ikisi arasında çok ince ama önemli bir fark var.

Üniversitedeyken, mülteci kamplarında binlerce saat gönüllü çalışan ya da gönüllü olarak hapishanelerde mahkumlara farkındalık öğretmeye çalışan doktor adayları vardı. Başka insanlara karşı oldukça duyarlı bu öğrenciler, psikiyatrist olarak çalışmaya başladıklarında bazıları, hastalarının yaşamlarını aşırı önemsedikleri için işin altında ezilmeye başladılar.

Terapist, psikiyatrist ya da öğretmenseniz öğreneceğiniz şey, başkalarının hayatını düzeltemeyeceğiniz. Ama insanlara yardım etmek için orada olduğunuzdan, bu konuda bulanıklaşabilirsiniz. Anlamanız gereken şey, empati göstermenin, başka birisinin hayatını düzeltmek ile ilgili olmadığı. Empati, insanlara kendi hayatlarını kendi çabaları ile düzeltmeleri için yardım etmek ile ilgili.

Başka insanların hayatlarını düzeltmenin sorumluluğunu üzerimize alamayız zira bu insan kontrolümüz altında değil. Bu insanın zamanında kalkacağını, özgeçmişi üzerinde çalışacağını garanti edemeyiz ya da iş görüşmesinde odada yanında olamayız. Bu insanın hayatındaki başarıya kendimizi bağlamak, bizi darmadağın eder. Çünkü bu insan hatalar yapmaya devam eder ve biz de daha fazla enerji yatırırız. Zaman içerisinde daha da tükenmiş hissetmeye devam ederiz.

Bir psikiyatristin ilk öğrendiği ve sizin de öğrenmeniz gereken şey, sizin sorumluluğunuzun düzeltmek değil yardım etmek olduğu. Bunu %100 şefkat ile de yapsanız, yatırdığınız zaman ve enerjiyi kısıtlayacaksınız. Bir psikiyatrist, hastasını haftada bir görür ve bu görüşmede %100 o hastası iledir. Ama hasta ofisten çıktıktan sonra, bir sonraki adımı atma sorumluluğu hastanıdır.

Empati kurma konusunda güçlü insanlar bazen bunu yapmazlar. Örneğin bir arkadaşlarına yardım ederken her şeyin yolunda olduğundan emin olmak isterler. Arkadaşlarına her gün mesaj atarlar ve genellikle arkadaşları kendi hayatlarının sorumluluğunu almamaya başlar. Sonuçta kişi, arkadaşının sorunları ile tükenir.

Burada birinci adım, harcadığınız zamanı ve emeği kısıtlamak ve “düzeltme yardım et” zihin yapısına geçmek. Fakat bunun yanında, bu seride bahsettiğimiz birçok duygu yönetimi tekniğini kullanabiliriz. Günlük tutmak, meditasyon, sağlıklı beslenme, iyi uyku, kendine bakmak, müzik dinlemeden uzun yürüyüşler, vs. Kendine bakmak zira insan bazen başkasının problemlerini sırtladığında, kendisine bakmayı da bırakıyor.

## Zihinselleştirme

Öğrenmeniz gereken bir başka şeyde, zihinselleştirme<sup>13</sup>.

Narsist kişilik bozukluğu tedavilerinde, kişiye zihinselleştirme denilen bir şey öğretmeye çalışıyoruz. Zihinselleştirme, kendi zihninin dışına çıkıp, başka birinin zihnine adım atabilme demek.

Narsist başka bir insan yüzünden yaralanmış hissettiğinde, bunu o kadar kişisel algılar ki, bu kişinin hayatında ne olup bittiğini düşünmez bile. Tek düşündüğü kişi kendisidir ve bu konuda kafasında takıntılı düşünceler döndürür.

Takıntılı düşüncelerden kurtulmak için, dışsal bir bakış açısı almak için ne yapabiliriz? Burada dikkatli olmanız gereken şey, siz takıntılı düşünceleri kafanızda çevirirken, dışardan gelen sinyallerin size karşıt görüşte olmaları.

---

<sup>13</sup> Mentalization

Örneğin büyük bir sunum yapacaksınız ve bu nedenle de oldukça kaygılısınız diyelim. Bu sunumun kariyeriniz için ne kadar önemli olduğunu, çok kötü gidebileceğini, vs. düşünüp duruyorsunuz. Sonra sunum geliyor ve siz tüm sunum boyunca kaygıya boğulmuş bir şekilde oluyorsunuz.

Sunum bittikten sonra biri size geliyor ve sunumun çok iyi olduğunu söyleyip sizi tebrik ediyor. Bu durumda zihniniz bu yorumu reddeder. Zihniniz “iyi iş çıkaramadım zira çok kaygılıydım” der. Dışarıdan inandığınız şeyin tersine veri geliyor ama zihinselleştirmeyi bilmiyorsanız, bu veriyi reddedersiniz. Bu insanın size kibarlık olsun diye bunları söylediğini, herkese aynı şeyleri söyleyeceğini düşünürsünüz.

Zihinselleştirmenin en büyük adımı, kısa süreliğine de olsa karşınızdakinin haklı olduğunu varsaymanız. Daha sonra da haklı olmaları için ne deneyimlemiş olabileceklerini anlamaya çalışmak. Örneğin bu sunumun iyi olduğunu nasıl düşünebilir?

Bir süreliğine de olsa karşımızdaki insanın haklı olabileceğini düşündüğümüzde, onun %100 doğru olduğunu düşünmüyoruz. Tek yaptığımız, bu sonuca nasıl vardıkları konusunda zihin jimnastiği yapmak. Aslında bir iki sayfada çok iyi grafikler vardı, yaptığım bir espriye herkes sesli güldü, başlangıçta çok fazla soru sordular, vs.

Kafamızın dışına adım atıp başka birinin kafasının içinde ne döndüğünü anlamaya çalışmak, çok önemli bir yetenek. Bunu zaman içinde geliştirebilirsiniz ama en basit hali bile takıntılı düşüncelerinizi azaltabilir ve biraz daha empati sahibi biri olmanızı sağlayabilir.

## Kendi isteğinizle yardım edin

Göz önünde bulundurmanızı istediğim son birşey daha var. Birçoğunuzun bazen birilerine yardım etmek zorunda hissettiğinizi ve yardım etmeye çalıştığınızı, ama almanız gereken ruhsal ödülleri alamadığınızı biliyorum. Başkalarına yardım etmeye çalışıyorsunuz ama hala umutsuz, depresif, stresli ve kaygılısınız.

Empatiden ruhsal ve fiziksel faydalar sağlamanızda, kalbinizde olan şey önemli. Bir yardımı stres ya da zorunluluk hissi ile yapıyorsanız, empati size ruhsal ve fiziksel fayda sağlamaz.

Yeni yapılan bir araştırmaya göre, gönüllü yardımın sağlığınıza pozitif etki etmesi için, sizi başka insanları önemsemenin motive ediyor olması lazım. Kişisel fayda için potansiyel yollar aradıkları için ya da kendini iyi hissetmek için ya da yeni bir şey öğrenmek için gönüllü çalışan insanlar, gönüllülüğten ruhsal ve fiziksel fayda sağlayamıyorlar. Örneğin tıp okuluna girmek için 5 bin saat gönüllü çalışmak zorunda olan öğrenciler, gönüllü çalıştıkları bu 5 bin saatten sağlıkları açısından bir fayda elde edemiyorlar.

Birilerine yardım etmek zorunda kaldığımız durumlara düşebiliyoruz. Ama bu insanlara içten bir şekilde yardım etmek istemediğimiz sürece bunun bize bir faydası olmuyor. Zira ancak kalpten gelen bir yardım sonucu serotonin, oksitosin ve kortizol sistemlerimiz etkileniyor.

## Sonuç

Araştırmalar, herkesin daha da narsist olduğu bu dünyada, öne çıkmak için başkalarına empati göstermemiz gerektiğine işaret ediyorlar.

Bu bölümde başka insanları önemsemenizin onlar için faydalarını konuşmadık, sizin için olan faydalarını konuştuk.

## Efendi erkekler ve empati

Son olarak efendi erkekler / iyi çocuklar (nice guys) hakkında konuşacağız. Terapide sıklıkla gördüğüm bir insan tipi, “ben nazik biriyim, ben iyi biriyim neden insanlar benim kıcımlı yalamıyorlar” diye öfkelenen insanlar<sup>14</sup>.

Efendi erkeklere bakarsanız, bu insanların kalplerine bakarsanız, yaptıkları şeylerin alışveriş üzerine kurulu olduğunu görürsünüz. Bu insanlar nazik olabilirler, iyi olabilirler

---

<sup>14</sup> [Efendi Adamın Toksik Kırılganlığı](#)

ama empatik değiller, şefkatli değiller. Efendi erkek rolü oynayarak, nazik rolü oynayarak bir şeyler elde etmeye çalışıyorlar.



# Empatinin karanlık yüzü

## Giriş

Bir önceki bölümde, başkalarına göstereceğiniz empatinin, başkalarından çok size fayda sağlayacağından bahsetmiştik. Ama aynı zamanda yüksek seviyede empati gösteren biri olmanın tehlikeli olabileceğinden de bahsetmiştik. Yüksek seviyede empati, hızlı tükenmeye, ruh sağlığının kötüleşmesine ve bazı insanların sizi açık açık kullanmaya, istismar etmeye başlamasına neden olabilir. İşin ilginç, yüksek seviyede empati, başta romantik ilişkileriniz olmak üzere, insan ilişkilerinizi negatif şekilde etkiliyor.

## Duygusal bulaşma / kötü etki

İki çeşit empati var: bilişsel empati ve duygusal empati.

Bilişsel empati, başkalarının ne düşündüğünü ve neye inandığını anlayabilme ile ilgili. Yani bilişsel empati ile, başka birinin zihninde ne döndüğünü anlayabiliyorsunuz.

Duygusal empati ise, empati dediğimizde insanların aklına gelen şeye daha yakın olan empati. Duygusal empati, başkalarının hissettiklerini hissedebilme kabiliyeti demek. Ama duygusal empati, duygusal kötü etkilenme / bulaşma denilen bir duruma gidebiliyor.

Empati gösterdiğiniz insan negatif, depresif, umutsuz hissediyorsa ve siz de çok duygusal empati gösteriyorsanız, beyindeki empati devreleri yüzünden karşınızdaki ile bir bağlantı kurmak için bu negatifi bir kısmını emiyorsunuz.

Duygusal bulaşma, bilimsel literatürde yer alan ismi ve gerçekten de bir enfeksiyon bulaşır gibi negatif size bulaşıyor. Biri size enfeksiyon bulaştırdığında, toplam enfeksiyon miktarı azalmaz. Empati üzerine yapılan araştırmalar, bulaşma olduğunda sizin de ızdırap çekmeye başladığınızı ama karşı tarafın empatinizden herhangi bir fayda sağlayamayabileceğini gösteriyor.

Zor durumda olanlara yardım eden kuruluşlarda çalışanlara baktığımızda, bu çalışanların %50-%75 kadarının tükenmiş olduğunu görüyoruz. Bunun nedenlerinden biri, sürekli olarak karşılaştıkları tüm o negatif duyguların bir kısmının kendilerine bulaşmış olması. Aynı tükenmeyi, işleri bu olmasa da hasta bakan insanlarda da görüyoruz. Buna bakıcı tükenmişliği deniyor.

## Vekaleten travma

Bakıcı tükenmişliği aslen bir eşin kanser hastası diğer eşe baktığı durumlarda araştırılmış ama bakıcı tükenmişliğini ruhsal hastalık durumlarında da görebiliyoruz. Bu duygusal bulaşmanın çok spesifik dışavurumları var ve bunun çok iyi örneklerinden biri de vekaleten travma<sup>15</sup>.

Eğer empati kapasiteniz yüksekse ve sürekli olarak birinin travmasına sürekli olarak maruz kalıyorsanız, travma deneyimi yaşadığınıza işaret eden belirtiler gösterebiliyorsunuz. Buna “vekaleten” deniyor zira biri ile aranızdaki empatik bağ üzerinden onun travması size “geçiyor”.

Vekaleten travmanın evrimsel kökenleri ve faydaları var özellikle anne - baba ya da bakıcı partner - hasta partner durumlarında. Ama bunu eğer dikkatli davranmazlarsa, terapistler de yaşayabiliyorlar ve hastalarının travmalarının ızdırabını çekiyorlar.

Günümüzde daha korkutucu olan ise, bu prensibin internet üzerinde meydana gelen yepyeni bir çeşidi. İnternet, “benim doğrularımı” konuşmak ve paylaşmak için insanların güvenli alanların<sup>16</sup> teşvik edildiği bir yer haline aldı. İnsanlar buralarda birbirlerinin travmalarını paylaşıyorlar. İnsanlar, travmalarını paylaşıp durdukları bu alanlarda kabul ve yardım bulabiliyorlar ama olayın bir de karanlık yüzü var. Bazı insanlar gelip bu alanlara travmalarını kusuyorlar ve tüm katılımcıları negatif yönde etkiliyorlar.

Ben bunun yeni bir versiyonunu sürekli olarak sosyal medyaya maruz kalma şeklinde görüyorum. Bu neredeyse vekaleten travma gibi bir şey.

---

<sup>15</sup> Vicarious trauma

<sup>16</sup> Safe space

Sosyal medyada gerçekten çok kötü şeyler ve siz ne kadar iyi bir insansanız, insanları önemsediğiniz için bu içeriğe o kadar çok maruz kalırsınız değil mi? Orada mülteciler kampta acı içindeler, burada şu grup şiddete ve baskıya uğramış, vs. Bu konuda farkındalığı yaymak istiyorsunuz, insanların bu olayı anlamasını istiyorsunuz.

Ne kadar empatik biriyseniz kendinizi sosyal medyadaki feci içeriklere o kadar çok maruz bırakıyorsunuz. Ama bunun sonucunda çok korkutucu bir şey görmeye başladım: sosyal medya yoluyla dolaylı travma. Son zamanlarda Amerikan Sağlık Bakanlığı, sosyal medya platformlarına ruh sağlığı konusundaki zararlarını gösterir uyarılar konulmasını önerdi.

Kısacası eğer empatisi yüksek biriyseniz, sizi tahrip eden ve ruh sağlığınızı daha kötü yapan, vekaleten travmaya uğrama ihtimaliniz yüksek.

## Empatinin istismar edilmesi

Yüksek seviyede empatinin problemi sadece duygusal kötü etkilene değil. Bunun yanında ne kadar çok empati gösteren biriyseniz, o kadar çok istismar edilme, kullanılma ihtimaliniz var.

Oldukça duyarlı ve empati sahibi bir insansanız, başka insanların bu nezaketinizi istismar ettiğini deneyimlemiştinizdir. Burada şöyle bir çifte standart ortaya çıkar: Siz onların acılarını anlarsınız, onlara destek olursunuz ama işler tersine döndüğünde, sizin desteğe ihtiyacınız olduğunda, bazı insanlar feci derecede duyarsız olurlar, size yardım etmek için hiçbir şey yapmazlar. Sizin ihtiyacınız olduğunda “buna şu an zamanım yok” derler. Böyle insanlar size karşı sınırlar koyarlar ama siz onlara karşı sınır koyarsanız sinirlenirler ya da bozulurlar.

Birçok insan bunun sizin suçunuz olduğunu, sınırlar koyma konusunda daha iyi olmanız gerektiğini söyler. Bu duyarsız insanla arkadaş olan sensin.

Ne kadar empati sahibi biriyseniz, başkaları tarafından istismar edilme ihtimalinizin o kadar çok arttığını gösteren araştırmalar var. Bunlardan bir tanesini sizinle paylaşacağım.

Bu araştırmada bir deneğe 100 Dolar veriyorlar ve bu dolarları iki kümeye bölmesini söylüyorlar. İkinci kişi ise bu b l şmeyi kabul edip etmemeye karar verecek. Eğer ikinci kişi bu bölüşümü kabul ediyorsa, herkes kendi parasını alacak. Eğer kabul etmiyorsa kimse para alamayacak.

Araştırmada çoğu insan parayı 50 Dolarlık iki eşit parçaya bölmüş. Eğer görece normal empatiye sahip biriyseniz, siz de 50 Dolarlık iki parçaya b lersiniz zira adil olan budur. Siz 50 Dolar alırsınız, diğer denek 50 Dolar.

Ama bu deneye biraz sosyopati eklediğinizde, bölüşme oranları değişmeye başlar. Eğer siz sosyopat biriyseniz, kendinizi düşünürsünüz ve bu zaten bedava para diyerek 100 Doları 60 Dolar kendinize, 40 Dolar ikinci kişiye olacak şekilde b lersiniz. Eğer ikinci kişi bu b l şmeyi kabul etmezse, ikiniz de para alamazsınız ama kabul ederse, paylaşım adil olmasa bile en azından o 40 Dolar alır, siz de 60 Doları cebinize atarsınız. Yani karşınızdakine “sana adil olmayan bir paylaşım verdim ama bunu kabul etmezsen ikimiz de bir şey alamayız” diyorsunuz. Yani karşı tarafın paylaşımı reddederse hiç para alamayacak olduğu gerçeğini kullanarak, ona adil olmayan bir şeyi kabul ettiriyorsunuz.

Bu durumda araştırmacılar, bazı insanların parayı 90 Dolar - 10 Dolar şeklinde bile b ld klerini görmüşler. Bir kişi ne kadar antisosyal biriye, parayı o kadar adaletsiz bölüştürür.

İşin daha ilginç tarafı, bir insanın adaletsiz bir bölüşümü kabul etme kapasitesi, empati seviyesi ile doğru orantılı. Ama araştırmacılar, daha daha ilginç bir şey daha görmüşler.

Serotonin normalde empati ile ilişkilendirilir. Ne kadar çok empati gösteren biriyseniz, o kadar mutlu ve kendiyle barışık biri olursunuz. Araştırmacılar deneyi yaptıkları bir gruba SSRI antidepresan ilaç vermişler. Bu ilaç, serotonin aktarımını yükseltiyor. Araştırmacılar deneklerin bazılarına SSRI antidepresan verdiklerinde, bu insanların adaletsiz paylaşımları daha çok kabul ettiklerini görmüşler.

İstismarcı insanların, çocukken istismar edilmiş olma ihtimali yüksektir. Bunun travma nedeni olduğunu düşünebilirsiniz ama burada sadece travma devrede değil. Kişi ne kadar empatisi yüksek biriye, istismarcısını o kadar çok anlıyor, kendini o kadar çok

onun çizmelerinin içine sokuyor ve onun bakış açısını anlıyor. İstismarcı davranışı affetme ihtimali daha yüksek oluyor.

Bunu klinik demeyimimde sıklıkla görüyorum. Birçok insan adaletsiz, sağlıksız ve istismar içeren ilişkilerde kalıyorlar ve sürekli olarak da kendilerini istismar eden insanla empati kuruyorlar.

Kişi fiziksel şiddete uğradığı bir ilişkide ve terapistte gittiğinde sürekli olarak kendisine şiddet kuran ile empati kurabiliyor. “Onu anlıyorum çok stresli”, “şu aralar çok içiyor”, “hayatı çok zor”, “fiziksel şiddete uğradığı bir evde büyümüş”, vs. Kendisine şiddet uygulayanla sürekli empati kuruyor ve kötü davranışlarını affedip duruyor.

İstismarcısına empati göstermenin en aşırı uçlarında Stockholm sendromu gibi şeyler görüyoruz. Burada kişi kaçırılmış oluyor ve kontrol altında tutuluyor. Zamanla kendisini kaçıran kişiye karşı pozitif duygular hissetmeye başlıyor.

## Sosyopatlar empatiyi nasıl etkilerler

Araştırma sonuçları ilginçleşmekte sınır tanımıyor. Sosyopat insanlara karşı ne kadar empatik olursanız, siz de o kadar daha fazla sosyopat haline geliyorsunuz.

Bir araştırma için bir grup bilgisayar oyunu oynayan insanı alıyorlar. Bu insanlar bir oyunda süpermen’e benzer karakterini oynuyorlar, diğer bir oyunda Joker’e benzer bir karakteri oynuyorlar. Yani bir oyunda iyi bir karakteri, diğer oyunda şeytani bir karakteri oynuyorsunuz.

Oyundan sonra kişinin empati kapasitesini ölçüyorlar ve hangi karakteri oynadığının, daha sonra dünya ile nasıl etkileşime girdiğinizi etkilediğini buluyorlar. Eğer Joker karakterini oynadıysanız, daha sonrasında problemleri çözmek için daha şiddet içerikli çözümleri destekliyorsunuz. Süpermen karakterini oynadıysanız ise, daha az şiddet içerikli çözümleri destekliyorsunuz.

Daha sonra oyunculara nötr yüz fotoğrafları gösteriyorlar. Süpermen karakterini oynayanlar yüzlere baktıklarında ne kızgın ne de mutlu yorumunu yapıyorlar. Joker karakterini oynayanlar ise aynı yüzleri düşmanca ve negatif olarak yorumluyorlar.

Sonuç olarak istismarcı ya da negatif bir karakteri oynadığımızda ya da ona empati duyduğumuzda, dünya algımız, neyin meşru olduğu, neyin meşru olmadığı ile ilgili fikirlerimiz değişiyor.

Son olarak oyuncuların oyunlardan sonra ne kadar nazik olduklarını ölçmek için bir vakfa ne kadar para bağışlayabileceklerini soruyorlar. Şaşırtıcı olmayacağı üzere, süpermen karakterini oynayanlar, Joker karakterini oynayanlara oranla vakfa daha fazla bağış yapma eğiliminde oluyorlar.

## Empati ve ilişkiler

Birçok insan, empatinin ilişkiler için net bir şekilde olumlu olduğunu düşünür. Ama empati ilişkiler için yıkıcı bir şey olabilir.

Diyelim ki ilişkinin başlarında birbirinize fazla bağlı değilsiniz. Biraz konuştunuz ve sadece iki üç kere buluştunuz diyelim. Çok aşık değilsiniz, bu kişiden hoşlandığınıza emin değilsiniz, bu kişi iyi biri mi emin değilsiniz. Birkaç kırmızı alarm var, birkaç yeşil alarm var.

Şimdi empatinizin yüksek olduğunu düşünün. Ne kadar çok empatiye sahipseniz, o kadar duyarlı olursunuz ve partnerinizin mutsuzluğunu o kadar isabetli bir şekilde yakalayabilirsiniz. Ya da çıktığınız kişinin başka birinden hoşlandığını da isabetli bir şekilde yakalayabilirsiniz. Şimdi bunun nasıl sonuçlara neden olabileceğini düşünelim.

Bir iki buluştunuz ve partnerinizin bir iki özelliğini beğenmediğini ya da başka birine daha fazla çekim duyduğunu hissettiniz. Araştırmalar, bu kadar yüksek seviyede empatinin, ilişkinin başlarında o ilişkiyi sabote edebileceğini ve ilişkinin ilerlemesine engel olabileceğini gösteriyor.

## “Zihinsel körlük”

Siz empatisi yüksek biri olduğunuzdan, duygusal bulaşma ile karşınızdakinin hislerini isabetli bir şekilde okuyabiliyorsunuz. Karşı tarafta mutsuzluk belirlediğinizde, siz de mutsuzluk hissedersiniz. Şimdi bir senaryoda bir partnerin biraz mutsuz olduğunu ama diğer partnerin çok iyi vakit geçirdiğini düşünün.

Burada ikinci partnerde “zihin körlüğü” var, diğer kişinin hoşnutsuzluğundan tamamen bihaber ama aynı zamanda diğer partner bu hoşnutsuzluğunu kendi kendine aşabilir. Çünkü ilişkinin başında bazı hoşnutsuzlukları olması ya da başkasını daha çekici bulması, hemen ayrılacak anlamına gelmiyor. Arada eski sevgilisini unutabilir, terapiye gidebilir, özgüveni üzerinde çalışabilir, vs.

Bu senaryoda elinizde bir mutlu bir de mutsuz insan var. Ve ortaya çıkan gerçek şu ki, bir ilişkide bir mutlu, bir mutsuz insan olduğunda, bir mutsuz ve onun mutsuzluğunun bulaşması ile iki mutsuz insan olmasına göre o ilişkinin yürüme ihtimali daha yüksek.

Ofisimde çok ama çok empatik insanlarla çalıştım. Bu insanlar neredeyse efendi erkek diyebileceğimiz insanlardı. Bu insanların ilişkiye aşırı duyarlı ve önemser bir şekilde girmeleri ve bir nedenden dolayı hemen yalnız kalmaları, arka arkaya rastlanabilen bir durum.

Partnerlerinin mutsuzluğu, aşırı empatik insanlara bulaşıyor ve iki partner de mutsuz oluyor. Burada partner, diğer partnerin mutsuzluğunu aşıp mutluluğa geçmesine yardımcı olacak durumda değil.

Yüksek empatiye sahip insanların ilişki problemlerinde başka faktörler de var. Örneğin daha önceden bahsettiğimiz gibi, başka insanlar tarafından kullanılmaya yatkın olabilirler ki eğer “iyi çocuksanız” neyden bahsettiğimi gayet iyi biliyor olmalısınız. Erkekler bazen seks bekledikleri için nazik davranabilirler ama gerçekten nazik davranan erkekler de olabilir ve bu insanlar gerçekten istismar edilebilirler.

Görünen o ki, tehlikeleri önceden görebilmek, iki ucu keskin bıçak gibi bir durum. Başlangıçta ilişki problemleri yakaladınız mı ilişkiye yatırım yapmayabiliyorsunuz. Ama

ilişkinin ilerleyen safhalarında tehlikeleri önceden görebilmek, ilişki için oldukça pozitif bir şey.

Empati iyi mi kötü mü? Empati ne iyi ne de kötü. İyi ya da kötü olan, empatinin nasıl kontrol edildiği. Aşk güzel bir duygu ama yanlış birine aşık olmak çok acı verici bir deneyim. Kaygı kötü bir duygu ama sizi tehlikelere karşı uyarıp koruduğunda harika bir duygu.

Şimdi Dr. K. daha az empatik olun diyor ama nasıl? Daha az empatik olun demek daha çok götün teki olun mu demek? Kendinizi çok fazla empatinin kötü sonuçlarından korumanızla ilgili değişik kabiliyetler var.

## Şefkat empatiden üstündür

İlk yapmamız gereken şey, bir insana yardım ederken empatik olmaktan çok şefkatli olmak. Şefkat ile empati birbirlerinden farklı şeyler. Nörobilimsel olarak da bu ikisi birbirlerinden ayrı şeyler.

Duygusal empati, başka bir insanın hissettiği şeyi hissedebilmek demek. Şefkat ise başka birine nazik davranma kabiliyeti demek. Bu ikisi sıklıkla bir arada oluyorlar. Ama birine nazik, şefkatli olmanız için onun acısını hissedebiliyor olmanıza gerek yok. Empati ise iki insanın kaynaşmasına neden oluyor.

Burada sağlıklı davranış, karşınızdaki insanın problemlerini çözmesine yardımcı olmanız ama onların problemlerini kendi problemlerinizi yapıp çözmeye çalışmamanız. Onların problemlerinin sorumluluğunu üstünüze almayın.

Siz karşınızdaki insanın sorunlarını sırtladığınızda, karşınızdaki insan sorunlarını daha az sırtlamaya başlar. Bunu örneğin çocuklar ve ebeveynlerde görebiliyorsunuz. Çocuk oyun bağımlısı oluyor ve annesi sürekli olarak arkasını topluyor, çocuğa yemek yapıyor, vs. Bu durumda da çocuk her geçen gün daha beceriksiz hale geliyor.



## Kendine güvenin rolü

Bu konuda farkında olmanız gereken bir başka şey de, kendinizi ne kadar çok beğenmiyorsanız, yüksek seviyede empatiye karşı o kadar zaafınız olur. Araştırmalar, empatik ve kendine güvenen biri olduğunuzda, kendinize güveninizin kimliğinizde bir stabilite sağladığını gösteriyor. Eğer kendine güvenen biriyseniz, empati işinize yarıyor ama güvenmeyen biriyseniz, kendinizi beğenmiyorsanız empati sizin için tehlikeli olabiliyor.

## İçsel çatışma

İnsanları fazla empatik olmaya meyilli yapan şeylerden birisi de içsel çatışma. Birinin acısını hissediyorsunuz ve bu acı size bulaşıyor. Bu insana yardımcı olmak istiyorsunuz ama başa çıkmanız gereken kendi problemlerinizi var. Bu da bir iç çatışma yaratıyor. Eğer yardım etmezseniz kendinizi suçlu hissedeceksiniz, etmezseniz kendinizi feda ediyor olacaksınız.

Aşırı empatik insanlar kendilerini bu tür kaybet - kaybet durumlarına sokmaya meyilliler. Bu insanlar bu duruma başkaları tarafından sokulduklarını hissediyorlar ama aslında bu duruma gelme sebepleri kendi içsel çatışmaları.

Peki bu durumda ne yapılabilir? Zamanında tatillerde doğduğu şehre dönmeyi hiç istemeyen bir hastam vardı. Anne - babası boşanmıştı ve ikisi de çocuklarını tüm Noel kendilerine istiyorlardı. Hastam anne ve babasına sınır koyunca çok suçlu hissediyordu, sınır koymadığında ortada perişan oluyordu.

Bu insana ilk öğrettiğim şey, anne ve babanın mutluluğunun sorumluluğunu kendi sırtına almaması oldu. Neden? Zira bu ikili boşanarak, çocuklarını tüm Noel boyunca kendi yanlarında tutamamalarına kendileri neden olmuştu. Ama kendi yarattıkları soruna, çocuklarından çözüm bekliyorlardı.

Bu şekilde içsel çatışmayı çözdüğünüzde, “bir dakika yahu, bu benim derdim değil” dersiniz. O zamandan sonra da suçluluk duymayı bırakırsınız. Sabah annenize

gidersiniz ve akşam babanıza. Bunu suçluluk hissetmeden yaparsınız. İkisine de “beni klonlayamayacağınıza göre ikiniz de tüm Noel benimle olamayacaksınız. Siz kendiniz boşandınız sonucuna katlanacaksınız” dersiniz. ”Ama beni aranızda böyle çekiştirmeyi bırakın” dersiniz.

Burada içsel çatışmanın çözümü, kendini suçluluk duygusundan azad etmektir. Bu da insanı fazla empatiden ve bunun zararlarından azad eder. Bir insanın çocuk olarak bunun sorumluluğunu taşımadığını anlaması basit ama çok etkili bir çözüm.

# Başarısızlık korkunuz motivasyonunuzu yok ediyor

## Takipçi Sorusu

\*\*\*

*“Yıllar süren başarısızlıktan sonra, yeni işimde motivasyonumu nasıl korurum?”*

*Yılların başarısızlığı yüzünden artık bir daha kaybedemeyecek bir noktadayım. Çok ama çok fakirim, kurtulmam gereken bazı bağımlılıklarım var ve beni sevenler benim için çok endişeliler.*

*Hayatımın son 3 yılı boktan bir işten atılıp başka boktan bir işe sürüklenmekle geçti. Aylar süren işsizliğim beni çok yoğun bir şekilde iş aramaya itti ve sonunda daha önce hiç kazanmadığım kadar kazanacağım bir iş buldum. İşte yükselme ve daha fazla kazanma yolu da açık. Efsanevi bir nakit akışım oldu.*

*Bir tarafım heyecanlı ve bu yeni fırsat sayesinde rahatladı. Bir tarafım ise sürekli olarak “bunu da sıçarsan ne olacak?” diye tırnaklarını kemiriyor.*

*En büyük korkum, bu işe olan motivasyonumun, bu işe verdiğim önemin sönüp gitmesi ve bir kez daha işsiz kalmak.*

*Benim sorum şu: Şu an sahip olduğum heyecanı, potansiyel bir başarıya, uzun vadeli, çalışkan bir duruşa nasıl kanalize ederim.*

*Bu problemin kısa süre içerisinde çözülemeyeceğinin farkındayım ve çözülmesinin kolay olmadığını da biliyorum. Ama dürüst olmam gerekirse, sadece yazmak bile kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.*

*Bu konuda deneyimi olan kimse var mı? Siz bu durumda ne yaptınız? Tüm tavsiyeleriniz için şimdiden teşekkür ederim.”*

\*\*\*

## Uzun vadeli motivasyon, yapılan işe duyulan heyecandan gelmez

Takipçi burada, yeni işe başlamanın taze heyecanını, uzun vadeli motivasyona nasıl çevireceğini soruyor. Bunun kısa cevabı, "böyle bir şeyi yapamazsın" olacak.

Uzun vadeli motivasyon heyecandan gelmez, tüm içsel negatif şeylerden kurtulmanızdan gelir. Bunu anlamanız çok önemli.

Heyecanı bir ateş gibi düşünün. Heyecan zaman içinde sönecek zira heyecan sadece bir duygu. Sürekli olarak heyecanlı kalmamız mümkün değil ama maalesef bu düşünce, birçok insanın içine düştüğü bir tuzak. Birçok insan, bir heyecan alevi aldıklarında, gerçekten çok çalışıyorlar, heyecan duyuyorlar ve sonra bir şey oluyor ve eski davranışlarına geri dönüyorlar. Heyecanları yok oluyor ve her şey yeniden darmadağın olmaya başlıyor.

Motivasyon ve heyecan patlaması - biraz ilerleme - eskiye dönüş döngünün sürekli çalıştığını görebiliyoruz. Bu heyecanı devam ettirmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz ve bu anlaşılır bir şey zira heyecan sizi atalet içinde çürümekten çekip çıkardı. Siz de "heyecanımı nasıl arttırabilirim, nasıl muhafaza edebilirim, nasıl ilerletebilirim?" diye düşünüyorsunuz.

Ben size, heyecanın bir kamp ateşi tutuşturucusu olduğunu söyleyeceğim. Bir ateş yakmak istiyorsunuz ve birkaç odun buldunuz. Ateş tutuşturucuyu koydunuz ve yaktınız. Ama bundan sonra ateşin devam etmemesi, tutuşturucunun olmamasından değil. Yağmurdan, rüzgardan, vs.

İçinizdeki küçük ateşi hayatta tutmak istiyorsunuz ama üzerinize çöken, motivasyonunuzu söndüren şeyler, hayatınızın negatif yönleri. Takipçinin yazdıklarına baktığınızda, bunu net bir şekilde görebilirsiniz.

*"Yılların başarısızlığı yüzünden artık bir daha kaybedemeyecek bir noktadayım."*

*"Çok ama çok fakirim,"*

*"kurtulmam gereken bazı bağımlılıklarım var"*

*“beni sevenler benim için çok endişeliler”*

*“Bir tarafım ise sürekli olarak “bunu da sıçarsan ne olacak?” diye tırnaklarını kemiriyor”*

*“3 yılı boktan bir işten atılıp başka boktan bir işe sürüklenmekle geçti”*

Eğer gerçek motivasyonun peşindeyseniz, tutuşturucunun (heyecanın) başlattığı ateşi (motivasyonu), yağmurdan, rüzgardan (negatif düşünce ve duygularınızdan) korumanız lazım.

## İnsanın fabrika ayarı motivasyondur

Her insan doğal olarak her zaman motivedir. Bunun size garip geldiğini biliyorum ama motivasyon bulmamız gerekmiyor. Motivasyonsuzluk aslında sonradan öğrendiğimiz, edindiğimiz bir şey. Motivasyonsuzluk, motive olamama, fabrika ayarlarımıza sonradan atılan bir modifikasyon.

İnsanın fabrika ayarları motivasyondur ve bunu çocuklara bakarak anlayabilirsiniz. Hemen her çocuk yürümeye, öğrenmeye, bir topu alıp fırlatmaya, diğer çocuklarla etkileşime girmeye motivedir.

Çocuklar, insanın olabilecek en doğal durumundalar ve bu da büyümek, öğrenmek ve bir şeyler yapmak için yanıp tutuşma halidir. Çocukları oldukları yerde oturmaya zorlayamazsınız, hemen sıkılırlar. Heyecan isterler, çevreyi keşfetmek isterler, bir şeyler yapmak isterler. İnsanın en doğal özelliği sürekli motive olmasıdır. Ama insanın içindeki tüm negatif pislik, motivasyonu öldürür.

Yani uzun vadeli, sürdürülebilir motivasyon, heyecanı arttırmaktan gelmez. Heyecan bizi ateşleyebilir ama uzun vadeli motivasyon aslında bizi hapseden negatif şeyleri işlememizden gelir.

Bu takipçinin ihtiyacı olan şey, ateşe yakıt değil, negatif duygulardan, şüphede, korkudan, “kaybetmem kaçınılmaz” fikrinden özgür kalmak.

## Negatif duyguların doğal iniş çıkışları kaldıraç yapması

Bu arkadaşın başına şunlar gelecek: Şimdi heyecanlı ama bazı hayatın doğal akışı içinde bazı şeyler olacak ve bunların da performansına negatif etkileri olacak. Tüm o negatif düşünceler de “bak gördün mü, her şeyi mahvetmen kaçınılmazdı ve mahvetmeye başladın işte” diye bağırmaya başlayacaklar. “Sen zaten her zaman her şeyi mahvedip durdun. Denedin de ne oldu? Bak yine aynı şey oldu. Kaybetmek senin kaderinde var. Sen kaybetmeye mahkumsun!”

Ama aslında olan, hayatın doğal iniş çıkışlarıdır. Hayatınızda, ilişkilerinizde ve işinizde inişler çıkışlar olması doğaldır. Ama negatif düşünceler, bu iniş çıkışları kaldıraç olarak kullanırlar ve kişinin zihnini ele geçirdiler mi, motivasyon çöpe gider.

Neden fabrika ayarının yenilgi olduğunu varsayıyorsun? Tamam, bunun için iyi nedenler var, bunu varsaymaman gerektiğini söylemiyorum. Bir şeyleri mahvetme eğilimin var ve bir şeyleri mahvetme ihtimalini ciddiye alman, “geçen sefer her şeyi mahvettim, şöyle zayıflıklarım var” demen, bu zayıflıklarını ciddiye alman, bunlar üzerinde çalışmanı ve bunları sonunda aşmanı sağlar.

Geçmişinin yenilgilerle dolu olması, gelecekte de yenileceğini garantilemez. Borsada “geçmiş performans, gelecekteki kazançları garanti etmez” derler. Hayatınızla ilgili çıkarımlarınız sizin kaderiniz olmak zorunda değil. Kaderiniz hala sizin ellerinizde. Yapmanız gereken, problemlerinizi ciddiye almak ve efsanevi nakit akışı için harika fırsatlarınız olduğunun farkına varmak.

Yine kaybedebilir misiniz? Evet. Ama bu olasılığı ciddiye almak, size kazanmanız için en yüksek şansı verir.

## Problemlerinizi ciddiye alın

Bir spor turnuvasında kazanma şansınızın en yüksek seviyede tutmak istiyorsanız, kazanma şansınızı en doğru şekilde tartmanız gerekli. Bazı takımlar, rakiplerinden daha iyidirler ve “bu takım kötü oynuyor, biz bunları gözü kapalı yeneriz” diye düşünürler. Ama

oyuna bu kafayla girerseniz, kaybetme ihtimaliniz artar. Doğru duruş, “biz bu adamlardan daha iyiyiz ama bu bir turnuva ve herkes en iyi oyununu ortaya koymaya çalışıyor”.

Bir turnuvada favori bile olsanız, rakiplerinize saygı duymanız gerekli. Onlara fazla saygı duymanız gerekmez ama yeterince saygı duymanız gerekli.

Bunun tersini de çok gördüm. Bazen takımlar rakiplerinden korkuyorlar ve kazanma şansları düşük. Bire yirmi gibi mesela. Ama bu takımlar kendi psikolojilerini gazlamaya çalışabiliyorlar ve “bu takım o kadar da iyi” değil diye kendilerini gazlıyorlar.

Zihinlerinin bir tarafında rakip takımın daha iyi olduğunu biliyorlar ama korkuyorlar ve korktuklarını itiraf edemediklerinden kendilerini gazlıyorlar:

*“Bu takım o kadar da iyi değil. Aslında biz onlardan daha iyiyiz”.*

Sonra bu takım sahaya çıkıyor ve daha başından kazanma şansı bire 80’e düşüyor. Hemen kaybetmeye başlıyorlar ve oyunun başında dökülüyorlar.

Bu takımlardan çıkardığım önemli derslerden birisi de, gerçek bir şüphenin, sahte bir kendine güvenden çok daha iyi olduğu.

Burada daha zayıf takımın alması gereken duruş, “bu adamlar bizden iyiler ama kimse mükemmel değil. Kazanma şansımız var. Belki oyunu mahvetmelerini bekleyeceğim zira kendilerine aşırı güveniyorlar ve bize bu fırsatı verirlerse onlara bunun cezasını gösterebiliriz.”

Takipçi geçmişte çok yenilmiş ve yeniden yenilebileceğinin bilinciyle dikkati elden bırakmamalı. Rakibine saygı duymalı ve onu ciddiye almalı. Bunu yaparak, kazanma şansını en iyi seviyeye çıkarabilir.

Problemlerinizi ciddiye alın, onların gücüne saygı duyun. Eğer problemlerinizi ciddiye alırsanız, problemlerinizi çözebilirsiniz. Problemlerinizi çözülmez değiller. Sizi olduğunuz yere mıhlayan şeylerden kurtulabilirsiniz.

Geçmişiniz geleceğinizi belirlemek zorunda değil. Kontrol sizin elinizde.



# Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 101](#)

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 201](#)

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 301](#)

[Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Beyni Yeniden Kablolama Kitap Seti](#)

[Kişilik ve Dönüşümleri – Jordan Peterson Psikoloji Ders Notları](#)

[Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#)

Patreon yayınlarımızda da bu konuları sıklıkla ele alıyoruz.

[patreon.com/erkekadam](https://patreon.com/erkekadam)